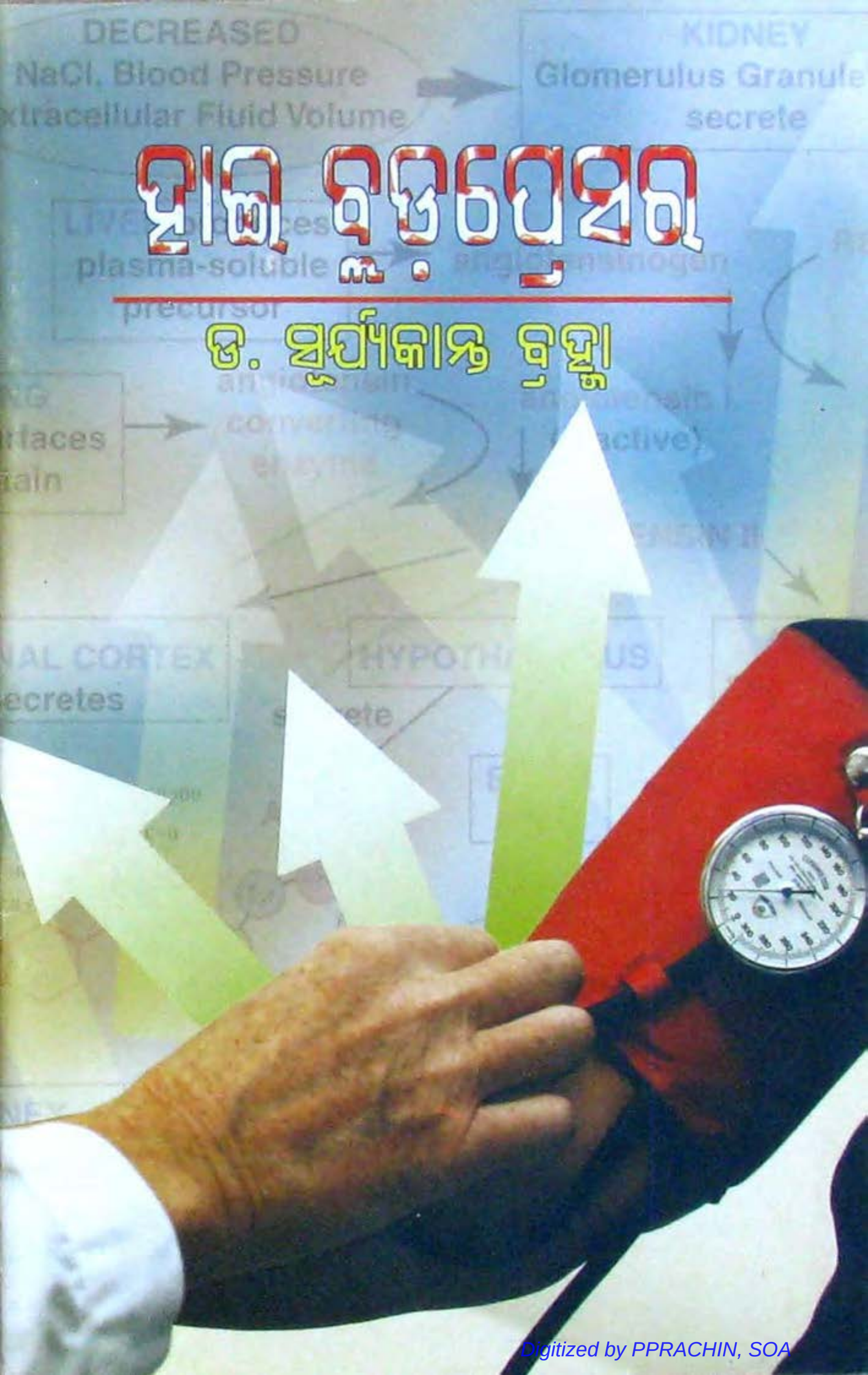

DECREASED
NaCl, Blood Pressure
Glomerulus Granule
secrete
ହାଇ ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର
ଡ. ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମା
plasma-soluble
precursor
secretes

ହାଇ ବ୍ଲଡ଼୍‌ପ୍ରେସର

(କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଚିକିତ୍ସା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ)

ଲେଖକ :

ଡ. ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମା

ପ୍ରକାଶକ :

ଜଗନ୍ନାଥ ରଥ

ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶକ ଓ ବିକ୍ରେତା

ବିନୋଦ ବିହାରୀ, କଟକ-୨

ହାଇ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର
(କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଚିକିତ୍ସା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ)

ଲେଖକ :
ଡ. ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମା

ପ୍ରକାଶକ :
ଜଗନ୍ନାଥ ରଥ
ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶକ ଓ ବିକ୍ରେତା
ବିନୋଦ ବିହାରୀ,କଟକ-୨

ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା :
ଏନ୍. ଏନ୍. ଗ୍ରାଫିକ୍ସ
ନୃସିଂହନାଥ ମନ୍ଦିର,
ତଳତେଲଙ୍ଗା ବଜାର, କଟକ-୯

ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ :
ମାନସ ଜେନା

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ :
ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୦୪

ମୁଦ୍ରଣ :
ପ୍ରିଣ୍ଟୋଭର୍ସ,
କଟକ

ମୂଲ୍ୟ : ୨୩.୦୦

High Blood Pressure
(Karana, Lakshyana, Chikitsha
Tatha Bibhinna Upaya)

Written By :
Dr. Suryakanta Brahma

Published By :
M/s Jagannath Ratha
Publisher & Book Seller
Binod Bihari, Cuttack-2

Letter Setting by :
N.N. Graphics
Nrusinghanath temple,
Talatelenga Bazar, Cuttack-9

Cover designed by :
Manas Jena

First Edition :
December, 2004

Printed by :
Printoverse
Cuttack

Price : 23.00

ସୂଚୀ



ରକ୍ତଚାପ ପରିଚୟ

ରକ୍ତଚାପ ବେମାରୀ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରାଚୀନକାଳରୁ ଏହାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ରହିଆସିଛି । ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ, ପ୍ରଦୂଷିତ ବାତାବରଣ, ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତଚାପ ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଚାଲିଛି । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନିରନ୍ତର ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ଓ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ଲୋକଙ୍କୁ ସହରବାସୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସହରବାସୀ ପ୍ରଦୂଷିତ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ରହନ୍ତି ଓ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ କମ୍ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିର ଅଭିଯୋଗ ଅଧିକ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ରକ୍ତର ଭୂମିକା :

ମଣିଷ ଶରୀର ଭିତରେ ଘଟୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ରିୟାରେ ରକ୍ତର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଛୋଟରୁ ଛୋଟ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ରକ୍ତର ଆବଶ୍ୟକ ରହି ଥାଏ । ଯେପରିକି ମେସିନ୍‌ର କଳକବ୍ଜା ତେଲ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଭଲ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି, ସେହିପରି ଶରୀର ରୂପୀ ମେସିନ୍‌ର କଳକବ୍ଜା ଅର୍ଥାତ୍ ହୃଦୟ (Heart) , ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (Lungs) , ବୃକକ୍ (Kidney) ଆଦିରେ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେବାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟବନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

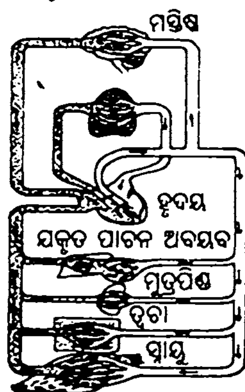
ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଉ ତାହାକୁ ହଜମ କରାଇବା ଓ ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଶରୀରରୁ ବାହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀର ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି- ଅମ୍ଳଜାନ (ଅକ୍ସିଜେନ୍) । ଏହାର ପରିବହନ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ କରେ । ରକ୍ତ, ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନ ରକ୍ତରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ରକ୍ତ ପରିଚାଳନା ଏକ ବିଶେଷ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ଏହି ନିଶ୍ଚିତ ଚାପ କାରଣରୁ ରକ୍ତ ସଂଚାର, ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁ ରୂପେ କରେ ।

ରକ୍ତ ସଂଚାରର ଏହି ଚାପରେ ଯଦି ଅସୁବିଧା ଘଟେ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧିର ଶିକାର ହୁଏ, ଏହି ଚାପକୁ ରକ୍ତଚାପ (ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର) କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଠିକ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ବିଶେଷ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ଯଦି ମଧ୍ୟ ହୁଏ ରକ୍ତଚାପ ତାହାକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତର ଚାପ ଅଧିକ ବା କମ୍ ହୋଇଯାଏ, ଶରୀର ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ଥ ହୋଇ ଯାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ଏକ ସମାନ ରହେ । ଯଦି ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିକାର ଆସିଯାଏ ତେବେ ଏହି ରକ୍ତଚାପ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଦ୍ୱିତୀୟ ନିମ୍ନରକ୍ତଚାପ ବା ଲଘୁ ରକ୍ତଚାପ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚ ବା ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ବୁଝିବାକୁ ହୁଏ ଯେ ଶରୀରରେ କୌଣସି ବିକାର ସୃଷ୍ଟିହୋଇଛି ।

ରକ୍ତର ପରିଭ୍ରମଣ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ରକ୍ତଚାପ ହୁଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସାରା ଶରୀର ପରିଭ୍ରମଣ କରେ । ରକ୍ତଚାପକୁ ପାରଦ ସ୍ତମ୍ଭରେ ମିଲି ମିଟରରେ ମପାଯାଏ । ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତଚାପ ୧୨୦/୮୦ ମି.ମି ହୁଏ । ରକ୍ତ ଚାପର ନିମ୍ନସୀମା ୮୦ ଓ ଉଚ୍ଚସୀମା ୧୨୦ ହୁଏ । ଉଚ୍ଚସୀମାକୁ ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ନିମ୍ନ ସୀମାକୁ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ଏଥିରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଯାଏ ।



ଯଦି ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ କୁହାଯାଏ । ଯଦି ରକ୍ତଚାପର ଉଚ୍ଚସୀମା ଓ ନିମ୍ନସୀମା ଅର୍ଥାତ୍ ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ଏବଂ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ ରକ୍ତଚାପ ଉଭୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ କୁହାଯାଏ । ଯଦି ରକ୍ତଚାପ ଦୁଇ ସୀମାରୁ କମିଯାଏ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ, ବୁଝିବାକୁ ହୁଏ ।

ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ଅପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧିପାଉ ଥିବା ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ୍ ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର । ଏହା ଅଧିକ ଘାତକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ରକ୍ତଚାପର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ (ଲୋ- ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର) :

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରେ ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଲୋ-ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଲୋ-ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ନାମ ଶୁଣି ରୋଗୀ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇଉଠେ କିନ୍ତୁ ଏହା କୌଣସି ବେମାରୀ ନୁହଁ । ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହେବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଏ । ଯାହାର ରକ୍ତଚାପ ନିମ୍ନ (ଲୋ)ରୁହେ ତାହାକୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କା ରହେ ନାହିଁ ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନଉଠେ ରକ୍ତଚାପ ନିମ୍ନ (Low) ହୁଏ କାହିଁକି ? ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପର କେତେକ କାରଣ ରହିଛି । ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ଥ ହେଲେ, ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ବା ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବାହାରିଗଲେ ନିମ୍ନରକ୍ତଚାପ ହୁଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ବଂଶାନୁଗତ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପର ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ । ଏପରି ଲୋକ ଯାହା ଖାଆନ୍ତୁ ଯେପରି ରହନ୍ତୁ, ରକ୍ତଚାପ ସର୍ବଦା କମ୍ ହିଁ ରହେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ କେତେ ପ୍ରକାର ରୋଗ, ମାନସିକ ବିକାର, ଦୁର୍ବଳତା ବା ଦୁଃଖଦାୟୀ ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ କମିଯାଏ । ହୃଦୟ (ହାର୍ଟ) ର ଭାଲ୍‌ବରେ କୌଣସି ବିକାର ଅଥବା ବୃକକ୍ (କିଡ଼ନୀ) ରୋଗ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ । କେତେକ ଔଷଧର ସେବନ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀକୁ ହାଲିଆ, ଥକାମାଦା, ବ୍ୟାକୁଳ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ନିମ୍ନରକ୍ତଚାପ କୌଣସି ରୋଗର କାରଣ ନୁହେଁ ତେବେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଯଦି ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ କୌଣସି ରୋଗ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେହି ରୋଗର ଉଚିତ୍ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଲମ୍ବା ଓ ଦୁର୍ବଳ ପତଳା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଲୋକ ହଠାତ୍ ଛିଡ଼ା ହେବାଦ୍ୱାରା ଚକ୍କର ଆସିବା ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଯଦି ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡ ଝୁଙ୍କାଇ ନିଅନ୍ତି ବା ବସିଯାଆନ୍ତି ତେବେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ହେବା ଧୀରେ ଧୀରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ନିମ୍ନରକ୍ତ ଚାପ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ କେବେ ବିଷାଦଭାବ (ଡିପ୍ରେସନ୍) ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ।

ନିମ୍ନରକ୍ତଚାପ ହେବାଦ୍ୱାରା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । କେବେ କେବେ ପୋଷକ ଭୋଜନ ନ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ ଭୋଜନ ଓ ଟନିକ୍ ଆଦି ମିଳିଯିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ସିଧା ସମ୍ବନ୍ଧ ହାର୍ଟ ସହ ଥାଏ । ଯଦ୍ୟପି ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପର ମାନ ଅଧିକ ଥାଏ ପରନ୍ତୁ ଏହା ହାର୍ଟର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ପନ୍ଦନ ସମୟରେ ଏକ କ୍ଷଣ ପାଇଁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଧମନୀର କାନ୍ଥକୁ ଚାପ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ରୋଗୀ ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ବାରମ୍ବାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଣୁ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଡାକ୍ତର ଅଧିକ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଅତି ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପକ୍ଷାଘାତ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ରହେ । କେତେକ ସମୟରେ ରୋଗୀ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ଯେ ତାର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରହିଛି । ଯେତେବେଳେ ହାର୍ଟରେ କୌଣସି ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହୁଏ ବା କୌଣସି ଅନ୍ୟରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ତେବେ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍ ଆଦିରେ ପରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଜଣାଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଇ.ସି.ଜି. ଅସାମାନ୍ୟ ଆସେ ଓ ରକ୍ତଚାପ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ଇ.ସି.ଜି. ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ରହେ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ୬ ମାସରେ ଥରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ନିଜ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କୌଣସି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହୋଇପାରେ । ଏହା କିଛି ସପ୍ତାହ, କିଛି ମାସ ବା କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିପାରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପରେ ଅନେକ ବିଶିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ହୁଏ କିନ୍ତୁ କେତେକ ଲୋକ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପୀଡ଼ିତ । ଏଣୁ ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେବାର ଜଣାଯାଏ ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ଉପଚାର ତଥା ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦପୂର୍ବକ ଜୀବନ ଯାପନ କରାଯାଇପାରେ ।

ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ତ୍ରୁଟି :

ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଆମେ ଆଧୁନିକତାର ଦ୍ୱାହି ଦେଇ ଅଜାଣତରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ଯେ ରୋଗ କେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ଆମେ ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ । ହୃଦ୍‌ଘାତ, ବ୍ରେନହାମରେଜ ବା ବୃକକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ପରୀକ୍ଷା କରୁ କରୁ ରକ୍ତଚାପ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଉ । ଏପରି ବିପତ୍ତି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ରୂପେ ଆସେ ।

ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଭୁଲ ଅଟେ । ବାସ୍ତବରେ ଦୋଷୀ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଯାହାକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଘଟି ଭିତରେ ଭିତରେ ଶରୀରକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି କିନ୍ତୁ ଭାବୁଥାଏ ଯେ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ନୀରୋଗ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ହଠାତ୍ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିଜ ପ୍ରକୋପ ଦେଖାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ : ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲ୍‌କାହଲ୍ ସେବନ, ତମାଖୁ, ମାଂସ, ଧୂମପାନ, ଅଧିକ ଲୁଣ, ବିଳାସମୟ ଜୀବନ ଯାପନ, କିଡ୍‌ନୀରେ ବିକାର ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦ୍ୱାରା ବଢୁଥିବା ରକ୍ତଚାପ । ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟା ଅତି ଭୟଙ୍କର ବିପଦ ଦେଖାଯାଏ (୧) ହୃଦ୍‌ଘାତ (୨) ମସ୍ତିଷ୍କର ଶିରା ଫାଟି ଯିବା । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡରେ ଭୟଙ୍କର ପୀଡ଼ା ରହେ । ସ୍ୱଭାବରେ ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ା ପଣ ଓ କ୍ରୋଧ ଭାବ ଆସେ । କେବେ କେବେ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇଉଠେ । ଛାତିରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପୀଡ଼ା ରହେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ରୋଗୀ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ରକ୍ତ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା କୌଣସି ବେମାରୀର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ଏସେନ୍‌ସିଆଲ୍ ହାଇପରଟେନସନ୍ କୁହାଯାଏ ।

ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀକୁ ଉଚିତ ଆହାର ବିହାର ସହ ନିୟମିତ ରୂପେ ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପକୁ କେବଳ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହି ରୋଗର ଜଡ଼କୁ ଉପାଡ଼ିବାକୁ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାସନ ଓ ଧ୍ୟାନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିୟମିତ ରୂପେ ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଧୀରେ ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ସମୟ ଆସେ ଏହିରୋଗର ଜଡ଼ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସମୟ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ । ଏହି ବିଷୟରେ ରୋଗୀ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଯେତେ ସରଳ ଓ ସହଜ ହେବ, ବ୍ୟକ୍ତି ସେତେ ପରିମାଣ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କ'ଣ

ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହୋଇଯିବାକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବା ହାଇ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା ଯନ୍ତ୍ରକୁ ସିଗ୍‌ମୋ ମୋନୋମିଟର (Sphygmo Manometer) କୁହାଯାଏ ।

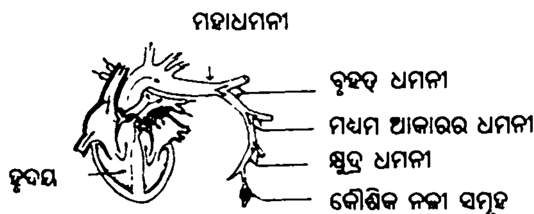
ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସମୟରେ ଧମନୀର କାନ୍ଥରେ ରକ୍ତ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏହାକୁ ରକ୍ତଚାପ ବା ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର କୁହାଯାଏ । ଶରୀରର ରକ୍ତବାହି ନଳୀ ଦେଇ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ସାରା ଶରୀରକୁ ଯାଏ ଓ ସାରା ଶରୀରର ଅଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ରକ୍ତବାହି ନଳୀ ଦେଇ ପୁଣି ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଫେରିଆସେ ।

ରକ୍ତବାହିନଳୀର ପ୍ରକାର :

ଆମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ରକ୍ତବାହି ନଳୀର ଲମ୍ବ ୯୬,୦୦୦ କି.ମି. ଅଟେ । ଗୋଟିଏ ଚକ୍ରରେ ରକ୍ତ ଏତିକି ଦୂର ଗତି କରିଥାଏ । ଆମର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପରିଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର ରକ୍ତବାହିନଳୀ ଥାଏ । ତାହାହେଲା-

- ❖ ଧମନୀ (Artery)
- ❖ କୋଶିକା (Capillary)
- ❖ ଶିରା (Vein)
- ❖ ଧମନିକା (କ୍ଷୁଦ୍ର ଧମନୀ) (Arteriole)
- ❖ କ୍ଷୁଦ୍ର ଶିରା (Venule)

ଧମନୀ ଏକ ବଡ଼ ନଳୀ ଅଟେ ଯାହା ରକ୍ତକୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ପ୍ରକୋଷ୍ଠକୁ ନେଇଯାଏ । ବଡ଼ ଧମନୀରୁ ଛୋଟ ଧମନୀ ବାହାରିଥାଏ ଓ ପରେ ଏହା ସରୁ ସରୁ କୋଷିକାରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କୋଷିକା ରକ୍ତକୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଏ । ଏହି କୋଷିକା ଆଗକୁ ପୁଣି ଶିରାର ରୂପ ଧାରଣ କରିନିଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଶିରା ମିଳିତ ହୋଇ ମହାଶିରାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।



ଶରୀରର ସାମାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣ ରହିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯୁବକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ୧୨୦/୮୦ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତଚାପର ମାନ ୧୪୦/୯୦ ରହେ । ରକ୍ତଚାପ ଯଦି ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ରହେ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କୁହାଯାଏ ।



ରକ୍ତ ପରିଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ରକ୍ତର ଚାପ ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ବିଚାର କରିବା ସମୟରେ ଏହିକଥାକୁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଧରାଯାଏ । ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଯେଉଁ ଚାପ ପଡ଼େ, ତାହାଦ୍ୱାରା ଧମନୀର ରକ୍ତ ଚାପ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ପ୍ରଭାବ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଆଖପାଖରେ ଅଧିକ ହୁଏ ଓ ଆଗକୁ ଯାଇ କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଆମର ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ମାଂସପେଶୀରେ ତିଆରି ଯାହାକି ନମନୀୟ ଅଟେ । ଯଦି ଧମନୀ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାହା ଉପରେ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହୁଏ । ଧମନୀ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଘାତକ ଅଟେ କାରଣ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୁ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ସମୟରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

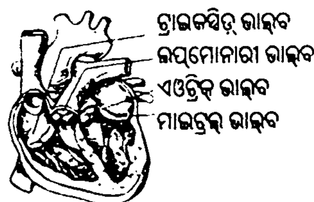
ଧମନୀର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଦ୍ୱାରା ବା ନମନୀୟତା ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଛୋଟ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ମୋଟ ଦିଆସିଲି କାଠିଠାରୁ ନେଇ ପିନ୍‌ର ମୋଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ ଧମନୀ ଅପେକ୍ଷା ଛୋଟ ଧମନୀ ସୃଷ୍ଟିରେ ଅଧିକ ମାଂସପେଶୀ ଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତବାହିନଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ଚାରିପଟୁ ପଟି ପରି ଜାବୁଡ଼ି ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ରକ୍ତବାହିନଳୀର ଘେରା (ପରିଧି) କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତବାହିନଳୀ ମଧ୍ୟ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଉପରକୁ ରକ୍ତ ନେଇ ଯାଉଥିବା ରକ୍ତବାହି ନଳୀରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ତଳକୁ ଯାଇଥିବା ନଳୀରେ ଚାପ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ହାତକୁ ବୁଡ଼ାଇ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ହାତ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଥିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାପ କମ୍ ରହିବ । ହାତକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇବା ମାତ୍ରେ ରକ୍ତର ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ତନ୍ତ୍ରିକା ରକ୍ତବାହିନଳୀର ପେଶିଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହି ତନ୍ତ୍ରିକାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିତିରେ ରହେ ସେତେବେଳ ତାର ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଧମନୀ ଓ ହୃଦୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତି ବ୍ୟତୀତ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବାର ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ, ରକ୍ତ ଗାଢ଼ ହେବା । ରକ୍ତ ଗାଢ଼ା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ବହିବ ଓ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯିବ । ରକ୍ତ ପତଳା ହେବାଦ୍ୱାରା ବହିବାରେ ସୁବିଧା ହେବ ଏହି କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହେବ ।





ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବାର ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଲା - ରକ୍ତବାହିନଳୀରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତହେବାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯିବା । କେବେ କେବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କାରଣରୁ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣ ରକ୍ତ ବାହାରିଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପ ଖୁବ୍ କମିଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଧମନୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ହୃତପିଣ୍ଡର କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭଲ୍ବରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ସ୍ଥିର ରକ୍ତଚାପ :

ଆମର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପମ୍ପ ଅଟେ, ଯାହାକି ନିୟମ ପୂର୍ବକ ସାରା ଜୀବନ ସ୍ପନ୍ଦିତ ହେଉଥାଏ ଓ ଶରୀରରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାର କରାଉଥାଏ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃଦୟ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ) ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କ ହୃଦୟ ଏକ

ମିନିଟ୍‌ରେ ୯୦ ରୁ ୧୦୦ ଥର ଅଥବା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ଥର ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହୁଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ହୃଦୟର ସଙ୍କୋଚନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୭୦-୮୦ ମି.ଲି. ରକ୍ତ ଧମନୀକୁ ପଠାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ହୃଦୟ ୫-୬ ଲିଟର ରକ୍ତ ଧମନୀ ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରବାହିତ କରେ । ପ୍ରଥମ ବାଲା ଆୟତନକୁ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଭଲ୍ୟୁମ୍ ଓ ଏକ ମିନିଟ୍ ମାତ୍ରାକୁ କାର୍ଡ଼ିଆକ୍ ଆଉଟ୍ ପୁଟ୍ କୁହାଯାଏ ।

କାର୍ଡ଼ିଆକ୍ ଆଉଟ୍ ପୁଟ୍ = ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଭଲ୍ୟୁମ୍ × ହାର୍ଟ ରେଟ୍

ହୃଦୟ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ)ରୁ ଆସୁଥିବା ମହାଧମନୀ ଛୋଟ ଛୋଟ ଧମନୀ ଓ କୋଶିକାରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଧମନୀରେ ରକ୍ତସ୍ରୋତ କମ୍ ହୁଏ । ହୃତପିଣ୍ଡରୁ ଆସୁଥିବା ରକ୍ତର ମାତ୍ରା ଓ ଧମନୀର ପ୍ରତିରୋଧର ମିଶାମିଶି ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ହୁଏ ।

ରକ୍ତଚାପ = କାର୍ଡ଼ିଆକ୍ ଆଉଟ୍ ପୁଟ୍ × ଧମନୀର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ।

ଯଦି ହୃଦୟରୁ ଆସୁଥିବା ରକ୍ତର ମାତ୍ରା କିଛି ବଢ଼ିଯାଏ ତେବେ ଧମନୀର ପ୍ରତିରୋଧ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ହୃଦୟରୁ ଆସୁଥିବା ରକ୍ତର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ତେବେ ଧମନୀର ପ୍ରତିରୋଧ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ରହେ । ଯଦି ଏହି ଦୁଇ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଗୋଟିଏ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଅନ୍ୟଟି ସେହି ଅନୁପାତରେ କମ୍ ନ ହୁଏ ତେବେ ରକ୍ତଚାପରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଯଦି ଏହି ସ୍ଥିତି ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଚାଲେ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୁଏ ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ୧୪୦/୯୦ ରକ୍ତଚାପକୁ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଧରା ଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଆଜିର ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତର ୧୪୦/୯୦ କୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୋଲି ମାନୁଛନ୍ତି । କେତେକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟର ଯେତେ ପାଖାପାଖି ରହିବ ସେତେ ଭଲ ।

ରକ୍ତଚାପର ପ୍ରକାର :

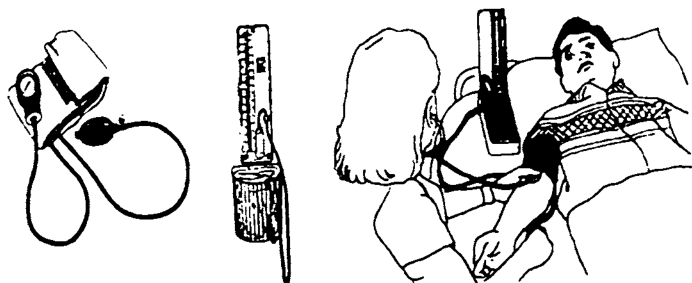
ରକ୍ତଚାପ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର (୧) ସାଧାରଣ (Essential) (୨) ଆନୁସଙ୍ଗିକ (Secondary) ।

ସାଧାରଣ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ଅଟେ । କାରଣ ଏହା କୌଣସି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କୌଣସି ବେମାରୀ ବା କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ବିକାର କାରଣରୁ ହୁଏ ।

ଯେତେ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ତଚାପର ଅଭିଯୋଗ ଆସେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀ କେବଳ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ଶୀକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ହେବା ନ ହେବା ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦ୍ଵାରା ଜାଣି ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର ନିଦାନ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ଵାରା ହିଁ ସଠିକ୍ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା :

ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା ପାଇଁ ସିଗ୍‌ମୋ ମନୋମିଟର ଯନ୍ତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର (୧) ପାରଦ ଥିବା ଯନ୍ତ୍ର (୨) ଶୁଷ୍କ ବେରୋମିଟର ।



ରୋଗୀକୁ ବସାଇ ଅଥବା ଶୁଆଇ ରକ୍ତଚାପ ମପାଯାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ରୋଗୀକୁ କୌଣସି କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାହୁର ଉପରି ଭାଗରେ, କହୁଣୀ ଉପରେ କପଡ଼ାର ଗୋଟିଏ ଥଳୀ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଥଳୀରେ ଦୁଇଟି ନଳୀ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକର ସମ୍ବନ୍ଧ ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା ବାଲା ମେସିନ୍ ସହ ଓ ଅନ୍ୟଟିର ସମ୍ବନ୍ଧ ଏକ ଗୋଲାକାର ରବର (ବଲ୍‌ପରି) ପମ୍ପ ସହ ହୋଇଥାଏ ।

ରବର ଥଳୀକୁ ବାହୁରେ ବାନ୍ଧିଦେବା ପରେ ରୋଗୀକୁ ରିଲାକ୍ସ ହେବାକୁ କୁହାଯାଏ । ଏହାପରେ ରବର ବଲକୁ ଦବାଇ ଦବାଇ ପମ୍ପ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପାରଦ ଯନ୍ତ୍ରର ପାରା ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଯାଏ । ଅନ୍ୟଯନ୍ତ୍ରରେ ବେରୋମିଟରର ପାଠ୍ୟ ଅଙ୍କ ଚଢ଼େ । ଯେତେବେଳେ ପାରା ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଡାକ୍ତର ଧମନୀ ଉପରେ ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ୍ ରଖି ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଶୁଣନ୍ତି । ବଲ୍‌କୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ିଦେବା ଦ୍ଵାରା ରବର ଥଳୀରେ ଚାପ କମି କମି ଯାଏ ।

ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ସମୟରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ଧମନୀର ସେହି ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚେ, ଯେଉଁଠାରେ ଡାକ୍ତର ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ହୃଦୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ପନ୍ଦନର ଜୋର୍ ଆୱାଜ୍ ଶୁଣାଯାଇ ପାରେ । ଏହା ରକ୍ତଚାପର ଅଧିକତମ ରିଡ଼ିଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହାପରେ ପବନର ଚାପ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ବଲ୍‌କୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ପରେ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ ଓ ପାରା ତଳକୁ ଖସିଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ କମି ଯାଏ । ଶେଷରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ ଚାପ ଅଟେ ।

ଏନିରାଇଡ୍ ବେରୋମିଟର ଯନ୍ତ୍ରରେ ଏହାର ଡାୟଲରେ ଲେଖାଯାଇ ଥିବା ରିଡ଼ିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ ଚାପ ମପାଯାଏ । ଆଜି କାଲି ବଜାରରେ ସ୍ୱଚାଳିତ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋନିକ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଉପଲବ୍ଧ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବାହୁରେ ରବର ପଟି ବାନ୍ଧି ଓ ସେଥିରେ ପବନ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ପରେ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ସିସ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ଡାୟସ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ମାପି ହୋଇଯାଏ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ

ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଅଥବା ଆବେଗ ସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଅଥବା ଆବେଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବାର କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହାର ବିପରୀତ ସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି ।

ବଂଶାନୁଗତ :

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ଯଦି ମାତା-ପିତା, ଅଜା-ଆଈ, ଜେଜେ ବାପା - ଜେଜେ ମା'ଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥାଏ ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପିଢ଼ି ଅର୍ଦ୍ଧ ପିଢ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲେ । ଯଦି ଯାଆଁଳା ଛୁଆ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥାଏ ତେବେ ଅନ୍ୟ ଛୁଆକୁ ମଧ୍ୟ ହେବାର ପ୍ରବଳ ଆଶଙ୍କା ରହେ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ତର୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବଂଶାନୁଗତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ କମ୍ ।

ବଂଶାନୁଗତ ତତ୍ତ୍ୱ ୨୧ ପ୍ରତିଶତ କାମ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା କିପରି କାମକରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ନିଗ୍ରୋ ଲୋକଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବାସକରୁଥିବା ଗୋରା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ନିଗ୍ରୋ ଲୋକଙ୍କୁ ଦୁଇଗୁଣ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ନିଗ୍ରୋଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ :

ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଚାପ, ଟେନ୍‌ସନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଟେନ୍‌ସନ୍‌ରେ ରହନ୍ତି ବା ଚିନ୍ତା ଗ୍ରସ୍ତ ଜୀବନ ବିତାନ୍ତି, ସେହି ମାନେ ୩୫-୪୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ରକ୍ତଚାପ ଯଦି କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରହେ ତେବେ ଘାତକ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । କ୍ରୋଧ, କଳି, ଝଗଡ଼ା ତଥା ବ୍ୟବହାରିକ ଜୀବନରେ ଅସାମଂଜସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚିନ୍ତାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରୁ କଟିକୋଲା ମାଇନ୍‌ସ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ସ୍ରାବ ହୁଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ

ଇନ୍ଧନ ନିଏ । ଯେଉଁ ଲୋକ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷୀ ଅଟନ୍ତି, ମାନସିକ ସଂବେଗକୁ କାବୁ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଦୁଃଖ ସୁଖ ପ୍ରତି ବହୁତ ସଂବେଦନ ଶୀଳ ଅଥବା କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଝ୍ ଥାଏ, ସେହିମାନଙ୍କୁ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ବ୍ୟାକୁଳ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଅସନ୍ତୁଳନ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ, ସଫଳତା-ଅସଫଳତା, ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, କ୍ରୋଧ, ମୋହ, ଲୋଭ ଏବଂ ଧନୀ ଗରୀବ ଆଦି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାକରି ନିଜକୁ ରୋଗୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜ ମନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖି ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ନିଜ ମାନସିକତାକୁ ଠିକ୍ ରଖି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ ।

ମୋଟା ହେବା :

ମୋଟା ହେବା ବା ମେଦ ବହୁଳତା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଏ । ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ମୋଟା ଲୋକଙ୍କୁ ପତଳା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେବାର ଅଭିଯୋଗ ଆସେ । ମୋଟା ହେବା କାରଣରୁ ରକ୍ତବାହି ନଳୀରେ ରକ୍ତର ଗତିରେ ଅଧିକ ପ୍ରତିରୋଧ ହୁଏ । ମୋଟା କାରଣରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ହୃଦରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ବହୁପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଦ ବହୁଳତା ଦେଖାଦିଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିବାଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ଓ କମ୍ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଉର୍ଜା ମେଦ (ଫ୍ୟାଟ୍) ରୂପରେ ଜମା ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ମୋଟା ହୁଏ ।

ମେଦ ବହୁଳତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କମ୍ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କମ୍ ଭୋଜନ ସାଥିରେ ମିଠା ଓ ତୈଳାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ କମ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଧୂମପାନ :

ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ହୁକା, ତମାଖୁ ଆଦି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ନିକୋଟିନ୍ ନାମକ ବିଷ ଶରୀରକୁ ଯାଏ । ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ଏହି ବିଷକାରଣରୁ ଏଡ୍ରିନାଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଏକ ପଦାର୍ଥ ବାହାରେ ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଧୂମ ପାନ ଦ୍ୱାରା କରୋନାରୀ ଧମନୀର ଭିତର ଅଂଶ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ, ଧୂମପାନ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କୋରୋନାରୀ ଥ୍ରୋମ୍ବୋସିସ୍ ନାମକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ଏହି ରୋଗରେ ଧମନୀରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ଯାଏ । ଗୋଟିଏ ବିଡ଼ି ବା ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ୮-୧୦ ମି.ମି. ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଯାହା ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ରହେ ।

ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କାର୍ବନ୍‌ମୋନୋଅକ୍ସାଇଡ୍ ମଧ୍ୟ ପହଞ୍ଚେ ଯାହାକି ରକ୍ତର ଶୁଦ୍ଧି କରଣରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଓ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ଦ୍ୱାରା ଧୂମ ପାନ ଅଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ କରି ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ହେବ ।

ମଦ୍ୟପାନ :

ଅନେକ ଦେଶରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁଯାୟୀ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଅଭିଯୋଗ ଅଧିକ ଆସେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମଦ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଭୟଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବିକାର ଉପୃନ୍ନ ହୁଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମଦରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଥାଏ ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମଦ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଠିକ୍ ରହେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ବା ଗାଡ଼ି ଚଲାଇବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ନିଜ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଠିକ୍ ରହେ ନାହିଁ । ମଦ ପିଇ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେ ।

ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଯକୃତ, ପେଟ, ହୃଦୟ ଓ ତନ୍ତ୍ରିକାରେ ବିକାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସିରୋସିସ୍ ନାମକ ଘାତକ ଯକୃତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଆଜି ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମଦ୍ୟପାନ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ମଦ୍ୟପାନ କରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶୀକାର ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରନ୍ତି । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଆଦୌ ମଦ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଅଧିକ ଲୁଣ ସେବନ :

କେତେକ ଲୋକ ଭୋଜନରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ସେବନ କରନ୍ତି । ଚାଟ୍, ଦହି, ରାଇତା ଓ ଚଟ୍‌ପଟା ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଏକ ବଦଭ୍ୟାସ । ଏପରି ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

କେତେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ଲୋକେ ଦିନରେ ମାତ୍ର ୨-୩ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ସାରା ଜୀବନ ସାମାନ୍ୟ ରହେ । ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ୧୫-୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ବାସ୍ତବରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଏକ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଉତ୍ତମ ବାପା ମା'ଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ପିଲାଙ୍କୁ ଛୋଟବେଳୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୁଣ ଖୁଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ।

ବିଳାସମୟ ଜୀବନ :

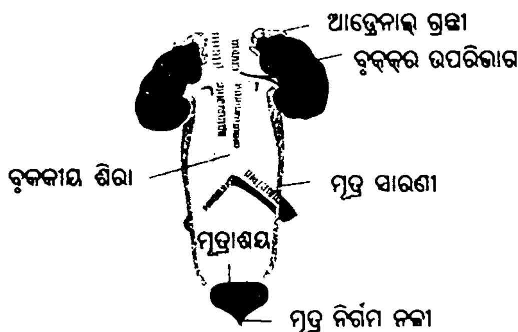
କେତେକ ଲୋକ ବିଳାସମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି । ଖାଇବା, ଶୋଇବା ତଥା ଆରାମ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ । ଏପରି ଲୋକ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ରହେ । ଆରାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ରୂପେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଧମନୀରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଜମି, ଧମନୀ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଏଣୁ ରକ୍ତଚାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯୋଗାସନ, ଚାଲିଚାଲି ବୁଲିବା, ସାଇକେଲ ଚାଳନା, ଦୌଡ଼ିବା, ଖେଳକୁଦ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତପ୍ରବାହ ସାମାନ୍ୟ ହୁଏ ଓ ଶରୀର ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଜୀବନ, ରକ୍ତଚାପ ସାଥିରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମଦିଏ ।

କିଡ଼ନୀ ରୋଗ :

କିଡ଼ନୀ ଆମ ଶରୀରର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା 'ରେନିନ୍' ନାମକ ହର୍ମୋନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । କିଡ଼ନୀରେ ଅଧିକ ରେନିନ୍ ସୃଷ୍ଟିହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଲବଣ ଅଟକି ଯାଏ । ଏହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ରେନିନ୍ ବୃଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଏକ ହର୍ମୋନ୍ ରକ୍ତନଳୀରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ କିଡ଼ନୀ ବିକାର ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ରେନିନ୍ ତିଆରି ହୁଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ରେନିନ୍‌ର ବୃଦ୍ଧି ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।



ଯଦି କିଡ଼ନୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ବା କିଡ଼ନୀ ଫୁଲିଯାଏ ତେବେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୁଏ । କିଡ଼ନୀରେ ଘା (ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍) ଯୋଗୁଁ ମଧ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ କାରଣ :

ରକ୍ତଚାପ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ରକ୍ତରେ ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କଣିକା ବୃଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଗାଢ଼ା ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଆଜିକାଲି ରକ୍ତରେ ଲାଲ କଣିକାକୁ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା କମାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଛି । ଏହା କୌଣସି ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ନୁହଁ ।

ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଚାଲୁ ରହିଛି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବଜାରରେ ଏପରି ଅନେକ ଔଷଧ ମିଳୁଛି ଯାହାକୁ ଖାଇ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସୁଖୀ ଜୀବନ ଯାପନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେବାଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ରୂପେ ଉପଚାର ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ ଓ କମ୍ ଲୁଣ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ମହିଳାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ :

ପୂର୍ବେ ଲୋକମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ କେବଳ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କୁ ହୁଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପୁରୁଷ, ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କୁ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ହୋଇପାରେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୋଇପାରେ । ୧୦-୧୫ ପ୍ରତିଶତ ବାଳକ-ବାଳିକାଙ୍କ ଠାରେ ୧୪୦/୯୦ ରକ୍ତଚାପ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପୌଢ଼ ବୟସରେ ଏହା ୨୦-୨୫ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ୫୦-୫୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତଚାପ ନହୁଏ ତେବେ ପରେ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମିଯାଏ ।

ମଧ୍ୟବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ କିନ୍ତୁ ଏହା ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ । ପରିସଂଖ୍ୟନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ମହିଳାଙ୍କ ମାସିକ ଧର୍ମ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବେମାରୀ ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ସାଧାରଣତଃ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ ।

ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୁଏ, ସେହି କାରଣରୁ ମହିଳାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି କାରଣ ଅଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ମହିଳାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୁଏ । ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେତେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ

ରକ୍ତଚାପ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଏହି ବଟିକାରେ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ନାମକ ହର୍‌ମୋନ୍ ଥାଏ, ଯାହାକି ଶରୀରରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣକୁ ଅଟକାଇ ରଖେ । ଲୁଣ ଓ ପାଣିକୁ ଅଟକାଇ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୁଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ପ୍ରଭାବ କେତେକ ବର୍ଷରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏଣୁ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ସେବନ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳା ସମୟେ ସମୟେ ନିଜ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ । କେବେ କେବେ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ବଢ଼ିବା କାରଣରୁ ମହିଳାଙ୍କୁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼େ ।

କେତେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭସମୟର ଶେଷ ମାସ ଆଡ଼କୁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସେହି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ହାତ ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଯାଏ । ଏଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ତଥା ଲୁଣ କମ୍ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ସହିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଡେଲିଭେରୀ ପରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇ ଥାଏ । ଯଦି ଠିକ୍ ନହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଲକ୍ଷଣ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଯଥା: ମୁଣ୍ଡ ବଥାଇବା, ମୁଣ୍ଡ ଘୂରାଇବା, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହେବା, ଧୂଆଁଳିଆ ଦେଖାଯିବା, ନିଦ ନ ଆସିବା, ଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା, କିଡ୍‌ନୀ ଫେଲ୍ ହେବା ତଥା ହୃଦ୍‌ଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା :

ସକାଳୁ ଶୋଇ ଉଠିବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା ଓ ବେକର ପଛଭାଗରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ସର୍ବପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ବ୍ୟଥା ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଯଦି ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହୁଥାଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଉପଚାର କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅବସ୍ଥାରେ ମାଇଗ୍ରେନ୍ ପରି ସାଂଘାତିକ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମୁଣ୍ଡ ଘୂରାଇବା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ କେବେ କେବେ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରାଇ ଦିଏ । ରୋଗୀ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ବିଶ୍ରାମ ନେବାପରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ । କେବେ କେବେ ଚକ୍ଷୁର ତେଜ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା :

ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚାଲିବା ବୁଲିବା ଅଥବା ଅଳ୍ପ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସ ଫୁଲିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଧଇଁ ସଇଁ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଥମେ କିଛି ଦୂର ଚାଲିବା ପରେ ଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ରକ୍ତ ଚାପ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ବାଟ ଚାଲିଲେ ଶ୍ୱାସ ଫୁଲିଯାଏ ।

ନିୟମିତ ରୂପେ ରକ୍ତଚାପର ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଘାତକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏଣୁ ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଶୀଘ୍ର କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା :

ରୋଗୀ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ରାତିରେ ଥରେ ଉଠି ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଯାଏ ପରେ ପରେ ବହୁଥର ଉଠି ପରିସ୍ରା ଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗେ । ଭଲ

ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ଶବ୍ଦ ବା ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦ୍ୱାରା ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ନିଜ ଶରୀରର ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଯିବା ପରି ରୋଗୀ ଅନୁଭବ କରେ । ଶରୀରର ତେଜ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ ।

ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ହୃଦୟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ଭୟ ରହେ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କାରଣରୁ ହୃଦୟ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ) ବହୁତ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହାର୍ଟ ଆଟାକ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସେ ବେହୋଶ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଏ ତେବେ ଏହିସବୁ ଭୟ ଦୂର ହୁଏ ।

କିଡ୍‌ନୀ ଫେଲ୍ ହୋଇଯିବା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀ ବେମାରୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । କେବେ କେବେ ରୋଗୀର କିଡ୍‌ନୀ ଫେଲ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପକ୍ଷରେ କଠିନ ହୋଇପଡ଼େ । ଏଣୁ କିଡ଼ନୀ ବେମାରୀ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

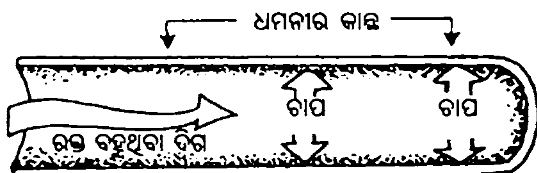


ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପର ଘାତକ ପ୍ରଭାବ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପୁରା ଶରୀରରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ୧୯୦୩-୧୯୧୨ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏହି ନିଷ୍କର୍ଷ ବାହାର କରାଗଲା ଯେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ମଣିଷର ଆୟୁ କମ୍ କରିଦିଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କେତେକ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । କେବେ କେବେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୁଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହା ଭିତରେ ଭିତରେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଘାତକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ରକ୍ତନଳୀ କଠିନ ହେବା :

ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ରକ୍ତବାହି ନଳୀ ନମନୀୟ ଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ହୁଏ । ନମନୀୟତା କାରଣରୁ ରକ୍ତନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ନଳୀ ଟାଣ ହୋଇ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା କାରଣରୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସମୟରେ ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକର କାନ୍ଥରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ତାହା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଛାତିରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଏହାକୁ ଏଞ୍ଜାଇନା ପିକ୍ଟୋରିସ୍ କହନ୍ତି ।



ଯଦି ରକ୍ତବାହିନଳୀ କଠୋର ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ପାଇ ଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ହୃଦୟକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା କେତେକ ରକ୍ତ ବାହି ନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ପୁରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ହୃଦୟକୁ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ହୃଦୟର ଯେଉଁ ଭାଗରେ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚେ ନାହିଁ ସେହି ଭାଗ ମୃତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ କହୁ । କେବେ କେବେ ରକ୍ତ ବାହି ନଳୀ କଠିନ ହେବା ଦ୍ୱାର ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତବାହି ନଳୀ ଫାଟି ଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ସ୍ରାବ ହୁଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ ବା ପକ୍ଷାଘାତ (ପାରାଲିସିସ) ହୁଏ ।

ହାର୍ଟ ଫେଲ୍ ହେବା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୃଦୟ (ହାର୍ଟ)ର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ । କାରଣ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପମ୍ପ କରିବା ସମୟରେ ହୃଦୟକୁ ବହୁତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ହୃଦୟ (ହାର୍ଟ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ) ଏହି ଅତିରିକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସହ୍ୟ କରିନିଏ କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ରକ୍ତଶିରାରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପାଣି ଜମା ହୋଇଯାଏ, ପାଦ ଫୁଲିଯାଏ ,ବେକ ଶିରା ଫୁଲି ଯାଏ । ପରିମାଣ ସ୍ୱରୂପ ୪-୫ ବର୍ଷ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିଯାଏ ।

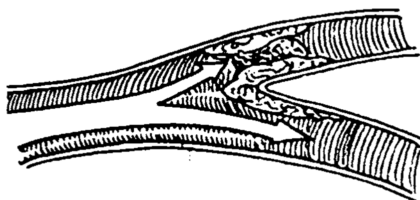
କିଡ୍‌ନୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କିଡ୍‌ନୀ ଉପରେ ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ କିଡ୍‌ନୀ, ରକ୍ତକୁ ଭଲରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରିପାରେ ନାହିଁ । ରକ୍ତ ଭଲ ରୂପେ ପରିଷ୍କାର ନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଓ ଲୁଣ ଜମା ହୁଏ । ଶରୀରରେ ପାଣି ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଅଧିକ ରକ୍ତଚାପ କାରଣରୁ କିଡ୍‌ନୀର କୋଷିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀର ମୂତ୍ରରେ ଏଲ୍‌ବ୍ୟୁମିନ୍ ଆସେ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ବର୍ଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରେ ।

ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କାରଣରୁ ରକ୍ତବାହିନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଭିତର କାନ୍ଥରେ ଚର୍ବି ଜମିଯାଏ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଯଦି ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହେ ରକ୍ତବାହିନଳୀରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଯାଏ । ଏହାକୁ ଥ୍ରମ୍ବୋସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତରେ ଏଥିରୋମା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।



ଜମା ହୋଇଥିବା ରକ୍ତର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ଏଥିରୋମା ସ୍ଥାନରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚେ, ଯେଉଁଠାରେ ରକ୍ତନଳୀ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତର କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ କୌଣସି ମଧ୍ୟ ରକ୍ତନଳୀରେ ଯିବା କଠିନ ହୋଇଯାଏ କାରଣ ତାହା ରକ୍ତନଳୀର ଭିତର ଭାଗଠାରୁ ବଡ଼ ଥାଏ ଏଣୁ ତାହା ଦୁଇଟି ନଳୀ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନଳୀରେ ଅଟକିଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସେହି ଭାଗରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ରେ ବାଧା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଯଦି ଏହି ରକ୍ତକଣା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଉଥିବା ନଳୀରେ ଅଟକି ଯାଏ ତେବେ ମଣିଷ ବେହୋଶ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଥର ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ମୃତ ହୋଇ ଯାଏ ଅଥବା କଥା କହିବାରେ କଠିନତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ, ଏଥିରୋମା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଅନ୍ୟ କ୍ଷତି ଘଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତନଳୀରେ ଫୁଲା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏଓର୍ଟା ନାମକ ରକ୍ତନଳୀର କାନ୍ଥ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଯାଏ, ଥଳୀ ପରି ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତନଳୀର ଅନ୍ୟଭାଗ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ଭାଗ ଫାଟିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଉଚିତ୍ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତନଳୀରେ ସୃଷ୍ଟି ଏହି ଗଣ୍ଠିକୁ ଅପେରସନ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ । ସେହି ସ୍ଥାନର ଦୂଷିତ ନଳୀକୁ ବାହାର କରି କୃତ୍ରିମ ନଳୀ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।

ଧମନୀରେ କ୍ଷରଣ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କାରଣରୁ ଧମନୀରେ କ୍ଷରଣ ହୁଏ । କିଡ୍‌ନୀ, ମସ୍ତିଷ୍କ, ଆଖି ଓ ହୃଦୟ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ)ର ପତଳା ଧମନୀରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏପରି ରୋଗୀ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଜିର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚାଇ ରଖାଯାଇପାରେ ।

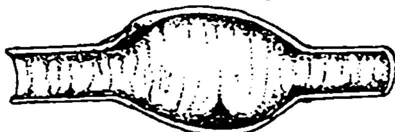
ମହାଧମନୀରେ ରୋଗ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ମହାଧମନୀ ଉପରେ ଘାତକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ମହାଧମନୀର କିଛି ଭାଗ ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ସେହି ଭାଗର କୋଶିକା ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ସେହି ଭାଗ ଭିତରପଟୁ ବା ବାହାର ପଟୁ ଫୁଲି ପାରେ । ଏହାକୁ ଏନ୍ୟୁରିଜମ୍ କୁହାଯାଏ । ଏନ୍ୟୁରିଜମ୍ କେତେ ପ୍ରକାରର ହୁଏ । ଯଦି ଏହି ଭାଗ ଭିତରକୁ ଫୁଲେ ତେବେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯାହାକି ଘାତକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଯଦି

ଏହି ଭାଗ ବାହାରକୁ ଫୁଲେ ତେବେ ଫାଟିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ମରିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଉଚିତ୍ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ତାର ଜୀବନକାଳ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ ।



ଭିତର ପଟକୁ (ଦୁଇ ଦିଗକୁ) ବିସ୍ତୃତ ଥିବା ମହାଧମନୀ



ବାହାର ପଟକୁ(ଏକ ଦିଗକୁ) ବିସ୍ତୃତ ଥିବା ମହାଧମନୀ

ଆୟୁ କମ୍ ହେବା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଆୟୁ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଆୟୁ ଠାରୁ କମ୍ ହୁଏ । କାରଣ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୃଦ୍ ଓ ଶ୍ୱାସ ବେମାରୀ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ୧୪୫/୮୫ ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁଭୟ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଯଦି ରକ୍ତଚାପ ୧୫୦/୧୦୦ ହୁଏ ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତୁଳନାରେ, ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଭୟ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆୟୁ ସାଧାରଣ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ବହୁତ କମିଯାଏ । ଏହିସବୁ ତଥ୍ୟରୁ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଉ କି ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତାହାର ରକ୍ତବାହିନଳୀ କଠୋର ହୋଇଯାଏ । ଆୟୁ କମିଯାଏ । ସାମାନ୍ୟ ଜୀବନ ବିତାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହେବାର ଜାଣିବାକୁ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଉଚିତ୍ ଔଷଧ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ନୀତିନିୟମ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଇପାରେ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଚିକିତ୍ସା

ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ଏପରି ଅନେକ ଔଷଧ ମିଳୁଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଚିକିତ୍ସା ସରଳତା ପୂର୍ବକ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜର ଔଷଧ ଚୟନ ନକରି, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ମୂତ୍ରଳ ଔଷଧ :

ମୂତ୍ରଳ ଔଷଧ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପରିସ୍ରା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବଟିକା ରକ୍ତଚାପକୁ ସାମାନ୍ୟ କମାଇ ଦିଏ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ସେବନ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ଏଣୁ ରୋଗୀକୁ ଏହି ଔଷଧ ସଙ୍ଗେ ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରା ଦିଆଯାଏ । ଔଷଧ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ୪-୬ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀର ରକ୍ତଚାପ ମପାଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ୪୦-୫୦ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚେତନା ତନ୍ତ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରକ ଔଷଧ :

ଚେତନା ତନ୍ତ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରକ (ସିମ୍ପେଥେଟିକ୍) ଔଷଧରେ ବିଟାବ୍ଲୋକର, ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ ଆଲ୍‌ଫା, ଏଡ୍ରିନାର୍ଜିକ, କଟିକୋଲାମାଇନ୍, ଡିପ୍ଲିଟିକ୍ ଏଜେଣ୍ଟ ତଥା ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଆସେ । ଏହା ନାଡ଼ିର ଆବେଗ କମ୍ କରି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଙ୍କୋଚନର ଶକ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଗତି କମ୍ ହୋଇ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମୂତ୍ରଳ ଔଷଧରୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । କିଛି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଆରମ୍ଭରୁ ବିଟା ବ୍ଲୋକର୍ ଔଷଧ ରୋଗୀକୁ ଦିଅନ୍ତି । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମୂତ୍ରଳ ଔଷଧ ସହ ବିଟାବ୍ଲୋକର ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଏହି ଦୁଇ ଔଷଧ ଏକତ୍ର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ପାରିଛି । ଯଦି ଏହି ଦୁଇ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ତେବେ ଡାକ୍ତର ମେଥିଲ୍ ଡୋପା ବା କ୍ଲୋନିଡ଼ିନ୍ ନାମକ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଡାକ୍ତର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖନ୍ତି କେଉଁ ଔଷଧ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ଠିକ୍ ଉପାୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରୁଛି । ସେହି ପ୍ରକାରେ ରୋଗୀ କେତେ ପରିମାଣ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଡାକ୍ତର ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ

ପ୍ରଥମେ କମ୍ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଆରମ୍ଭରୁ ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଔଷଧ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ବେହୋଶ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ ।

ରକ୍ତ ବାହି ନଳୀ ବିସ୍ତାରକ ଔଷଧ :

ଏହି ଔଷଧ ରକ୍ତବାହି ନଳୀକୁ ଚୌଡ଼ା କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସୁଗମ ହୋଇ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ଏହି ଔଷଧ ମଧ୍ୟରେ ହାଇଡ୍ରା ଲେଜାଇନ୍, ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ମୁଖ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ଔଷଧ କେବଳ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ କେବେହେଲେ ଏକୁଟିଆ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହା ସାଥିରେ ବିଟାବ୍ଲୋକର ବା ମୂତ୍ରଳ ଔଷଧ ମଧ ଦିଆଯାଏ ।

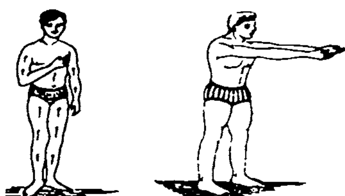
ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଜୋସିନ୍ ଏବଂ ରିଜରପାଇନ୍ ଆଦି ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାର ଉପଯୋଗ ଆଜିକାଲି ଖୁବ୍ କମ୍ କରାଯାଉଛି । ଗତ ୧୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଅନେକ ଔଷଧ ବଜାରକୁ ଅସିଛି ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି । ଭୋଜନର ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତରରେ ଭୋଜନ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଅବଶୋଷଣ ହୋଇପାରିବ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ଭଲ ରହେ । କେତେକ ଡାକ୍ତର ସକାଳୁ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି ।

ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ନିଜ କୋଠରୀରେ ଗୋଟିଏ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଟାଙ୍ଗିଦେବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଔଷଧ ଖାଇସାରିବା ପରେ ସେହି ଦିନର ତାରିଖରେ ଚିହ୍ନ ଦେଇଦେବା ଉଚିତ୍ । ଔଷଧ ଏପରି ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍, ଯେପରିକି ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ନଜରରେ ପଡୁଥିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପିଲାଙ୍କ ହାତ ପାହାନ୍ତାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗୀକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଔଷଧ ନେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । କିନ୍ତୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଔଷଧ ଖାଇବା ସମୟରେ ଲୁଣ ଓ ଧୂମପାନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି ରୋଗୀକୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରତିଘଣ୍ଟାରେ ରକ୍ତଚାପ ମପାଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ହସପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଦ୍ୱାରା ନିରାଶ ବା ହତାଶ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



ମାଲିସ୍ ଓ ବ୍ୟାୟାମ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ପାଇଁ ମାଲିସ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦୁଇଟିଯାକ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏହାର ଅଲଗା ଅଲଗା ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ହାଲ୍କା ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହି ନଳୀରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ଉତ୍ତମ ରୂପେ ହୁଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାଲିସ୍ ଛାତି (ହୃଦୟ)ରୁ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ କରିବା ଉଚିତ । ମାଲିସ ନିଜେ ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ ।



ମାଲିସଦ୍ୱାରା ତିନୋଟି ଲାଭ ହୁଏ । (୧) ରକ୍ତବାହି ନଳୀ ନମନୀୟ ହୋଇଯାଏ । (୨) ସେଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଓ ଜମାହୋଇଥିବା ଚର୍ବି କମ୍ ହୁଏ (୩) ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ଭଲ ହୁଏ । ମାଲିସ୍ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭଲରୂପେ ସ୍ନାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାପରେ ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଶରୀର ପୋଛିବା ଉଚିତ୍ । ଅତି କଠୋରତାର ସହ ଶରୀରକୁ ପୋଛିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ଶରୀରର ମାଲିସ୍ କେତେ ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ମାଲିସ୍ :

ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ରଗଡ଼ି ମାଲିସ୍ କରିବାକୁ ଶୁଖିଲା ମାଲିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୋରିଷ ତେଲ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ଅଲିଭ ତେଲରେ ଶରୀରକୁ ମାଲିସ୍ କରାଯାଏ । ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଗଡ଼ି ବା ଚିପି ମାଲିସ୍ କରାଯାଇପାରେ । ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି କରାଯାଇଥିବା ମାଲିସ୍ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ମାଲିସ୍ ପରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଉଷୁମ୍ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ନିଜେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ମାଲିସ୍ କରିପାରନ୍ତି । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ମାଲିସ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ । ମାଲିସ୍ ରଗଡ଼ି, ମୁଥ ମାରି, ଥପ ଥପାଇ ଅଥବା ହାତ ବା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚିପି ଚିପି କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଲିସ୍ କରାଯାଇପାରେ ।

ପିଠିର ମାଲିସ୍ : ପିଠି ମାଲିସ ପାଇଁ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇବାକୁ ହୁଏ । ମାଲିସ୍ ବାଲା ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼କୁ ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ଦବାଇ ଦବାଇ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଯିବ । ଏହାପରେ

ହିପ୍ (hip)କୁ ରଗଡ଼ି ମାଲିସ୍ କରିବ । ତାପରେ ବେକରେ ଦୁଇ ହାତ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼ରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଲିସ୍ କରିବ ।



କାନ୍ଧ ମାଲିସ : ରୋଗୀ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବ । କାନ୍ଧର ଯୋଡ଼କୁ ଦବାଇ ଅଟା ଚକଟିବା ପରି କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ହାତକୁ ତଳୁ ଉପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।



ଗୋଡ଼ ମାଲିସ୍ : ରୋଗୀ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବ । ରୋଗୀର ପୁରା ଗୋଡ଼ ବିଶେଷ ରୂପରେ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦଗଣ୍ଠିରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକିଙ୍ଗ ପରି କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ମାଲିସ୍‌ର ଏହି କ୍ରିୟା ମାଂସପେଶୀର ମୋଟେଇ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପାଦତଳକୁ ଦୁଇହାତରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକିଙ୍ଗ କରିବେ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ପାଦ ଓ ଗୋଇଠିକୁ ଚକ୍ରାକାର ରୂପେ ଦବାଇ ମାଲିସ୍ କରିବେ । ଏହାପରେ ପେଣ୍ଡା ଓ ଜଂଘ ମାଲିସ କରିବେ । ଜଂଘର ମାଂସଳ ଭାଗକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଥ ମାରି ରଗଡ଼ନ୍ତୁ ।





ପିଞ୍ଜରା ହାଡ : ରୋଗୀ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବ । ତାର ପେଟକୁ ହାଲ୍କା ରଗଡ଼ି ପିଞ୍ଜରା ହାଡ଼କୁ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ତଳିପେଟ ଓ ନିତମ୍ବ ସାଇଡ଼ରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।



ଥୋଡ଼ି ମାଲିସ୍ : ହାତକୁ ଥୋଡ଼ି ତଳେ ରଖି କାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ଦୁଇ ହାତରେ ଥୋଡ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କପାଳକୁ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ମାଲିସ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା ମିଳେ ।

ବ୍ୟାୟାମର ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଉପଯୋଗିତା :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ କରିବାରେ ବ୍ୟାୟାମର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ହାଲ୍କା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହିନଳୀ ନମନୀୟ ଓ ଢିଲା ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରର ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥ ଝାଳରୂପେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କୋଷିକା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ଅଳ୍ପ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସକାଳର ବ୍ୟାୟାମ ଅତି ଲାଭଦାୟକ । ଭୋଜନ ପରେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଚାଲି ଚାଲି ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ବୁଲିବା, ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା, ପହଁରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପି.ଟି. ବାଲା ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏଥିରେ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା, ଧୀରେ ଧୀରେ କୁଦିବା, ଗୋଡ଼ ଚୌଡ଼ କରିବା ଓ ପାଖକୁ ଆଣିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଯାଏ । ଚିତ୍ ଶୋଇ ଗୋଡ଼କୁ ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା ପରି କରିବା ଲାଭଦାୟୀ ଅଟେ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ଭଲ ହୁଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭ୍ରମଣ (walk) କରିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ । ବୁଲିବା ସମୟରେ ତାଜା ପବନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲଗାତର ୨୦ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଭ୍ରମଣ ସର୍ବଦା ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ

ବାତାବରଣରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆରମ୍ଭରେ ଚାଲିବା ଗତି ଧୀମା ରଖନ୍ତୁ, ପରେ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଧଇଁସଇଁ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଗତି ଧୀମା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେହି ଗତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଗତିରୁ ଭ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ :

.ରକ୍ତଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଥକି ନ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ ଯାହାକି କିଛି ମିନିଟ୍‌ରେ ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ବ୍ୟାୟାମ କେତେ ପ୍ରକାରରେ କରି ହୁଏ ।

* ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ବାମ କାନକୁ ବାମ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝୁକାନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଡାହାଣ କାନକୁ ଡାହାଣ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝୁକାନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା କମ୍‌ସେ କମ୍ ୧୦ ରୁ ୧୫ ଥର କରନ୍ତୁ ।

* ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ପେଟ ଭିତରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ଓ୍ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ୧୦-୧୨ ଥର କରନ୍ତୁ ।

* କାନ୍ଧକୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ, ଉପରକୁ ତଳକୁ ଓ ଗୋଲାକାର ଭାବେ ଘୂରାନ୍ତୁ ।

ଶ୍ୱାସକୁ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଭିତରକୁ ଟାଣି ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । କେବେ କେବେ ଶ୍ୱାସକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭିତରକୁ ଟାଣି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ହିତକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହିତକର ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ସକାଳୁ ଉଠି ଶୌଚ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ପରେ ଖୋଲା ପବନରେ ବୁଲିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ପୂରା ଶରୀର ମାଲିସ୍ କରି ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳବାୟୁ ଅନୁସାରେ ଥଣ୍ଡା ବା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ସଉଦା କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଦୂର ଚାଲି ଚାଲି ଯିବା ଭଲ ।
- ଅଫିସ୍ ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ବାଟ ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଡେଇଁବା, ହାତ ଉପରକୁ କରିବା, ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାର କରିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ପି.ଟି. ପରି କସରତ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର ।

ଏହି ପ୍ରକାର ମାଲିସ୍ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।



ଯୋଗାସନ, ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ

ମାଲିସ୍ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟତୀତ ଯୋଗାସନ, ଧ୍ୟାନ ତଥା ପ୍ରାଣାୟାମ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖାଯାଇପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ଲାଭ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଯୋଗାସନ, ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖାଯାଇପାରେ ।

ଯୋଗାସନ :

ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଓ ଶରୀରର ଯୋଡ଼ (joint) ନମନୀୟ ରହେ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗାସନ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥି, ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଯାଏ ଯାହାକି ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଯୋଗାସନ ସକାଳୁ ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ, ପ୍ରଦୂଷଣ ରହିତ ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ପାଇଁ ଭୂମିରେ କମ୍ବଳ ବା ଦରି ବିଛାଇ ପୂର୍ବ ବା ଉତ୍ତରକୁ ମୁହଁ କରି ଯୋଗାସାନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ସାଧାରଣରୂପରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ୍ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତାର ବୋଝ ଲଦି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୂତାର ହାଲ୍କା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିବାରଣ ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗାସନ ଏହି ପ୍ରକାରେ କରାଯାଏ-

ପଦ୍ମାସନ :

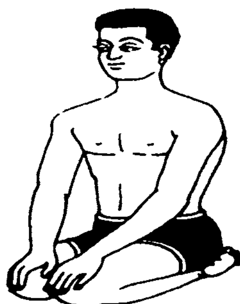
ଭୂମିରେ ଦରି ପକାଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଲମ୍ବାଇ ବସନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଜଂଘ ଉପରେ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଡାହାଣ ଜଂଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ହାତ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଓ ଡାହାଣ ହାତ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ତିର୍ଜନି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।

ଏହି ଆସନ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରାଏ । ଶରୀରର ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି କମାଇବା ସହ ଆଜ୍‌ମା, ଅନିଦ୍ରା ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ହ୍ରାସ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



ବଜ୍ରାସନ :

ଚଟାଣ ଉପରେ କମ୍ବଳ ବିଛାଇ ଆଣ୍ଠୁ ମାଡ଼ି ସିଧା ବସନ୍ତୁ, ଯେପରି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଓଜନ ଆଣ୍ଠୁ ଦ୍ୱୟ ଉପରେ ରହିବ । ଦୁଇ ପାଦର ତଳିପା ମଳଦ୍ୱାରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିବ । ଦୁଇ ଜଂଘ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରହିବ । ଶରୀର ଭାର ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଗୋଇଠି ଉପରେ ରହିବ । ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଠାରୁ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଂଶ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଦୁଇହାତ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବ । ଏହି ଆସନରେ ୫ ମିନିଟ୍ ବସନ୍ତୁ ଓ ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ।



ସିଦ୍ଧାସନ:

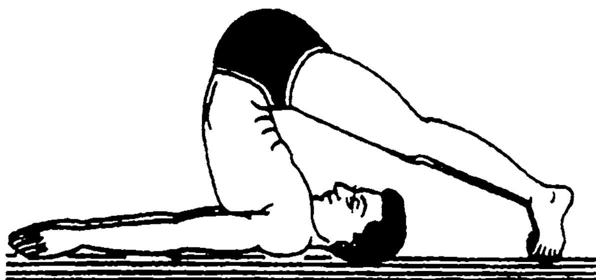
ବାମ ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ମଳଦ୍ୱାର ପାଖରେ ଓ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଏପରି ଲଦି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଗୋଇଠି ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମୂଳରେ ରହିବ । ମୁଣ୍ଡ,ବେକ,

ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ପାଦ ଗୋଇଠି ଉପରେ ବାମ ହାତର ପାପୁଲି ରଖନ୍ତୁ । ତାହା ଉପରେ ଡାହାଣ ହାତର ପାପୁଲି ରଖନ୍ତୁ । ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଆନ୍ତରିକ ରୂପରେ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ନାକର ଅଗ୍ରଭାଗରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ।



ହଳାସନ :

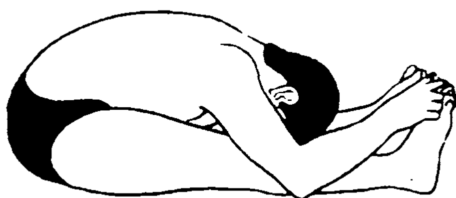
ଚିତ୍ ହୋଇ ଚଟାଣରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାପୁଲି ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖରେ ରହିବ । ଶ୍ୱାସ ଦେଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ପିଠିଠାରୁ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠି ରହିବା ପରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି ଗୋଡ଼କୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ନେଇ ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ, ଯେପରି ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଥୋଡ଼ି ଛାତି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ମିନିଟ୍ ରହନ୍ତୁ ।



ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ :

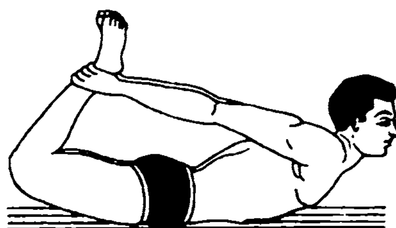
ଚଟାଣରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ନୁଆଁଇ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟ ଉପରେ ରହିବ ଏବଂ ଦୁଇ କହୁଣୀ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ

କରିବ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ରହିବେ । ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବକ ଉପରକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉଠାଇ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବେ ।



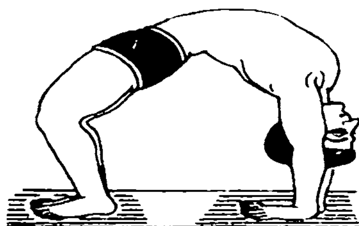
ଧନୁରାସନ :

ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୁଅନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଏଥର ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡ, ଛାତି ଓ ଜଂଘକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଶରୀର ଧନୁପରି ହେବ । ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ କରି ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହନ୍ତୁ । ତାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗକରି ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରନ୍ତୁ ।



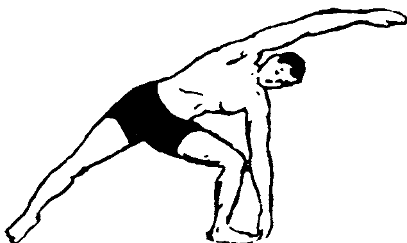
ଚକ୍ରାସନ :

ଚଟାଣରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ରଖନ୍ତୁ । ହାତଦ୍ୱୟକୁ କହୁଣୀ ପାଖରେ ଭାଙ୍ଗି ଭୂମି ଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠି ଶରୀର ପଟେ ରହିବ । ଧୀରେ ଦୁଇ ହାତ ଓ ପାଦକୁ ଦୃଢ଼କରି ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବକ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ବକ୍ରାକାର ଧାରଣ କରିବ ଓ ମୁଣ୍ଡ ପଛକୁ ଝୁଲି ରହିବ । ଏହି ଆସନରେ ଅଧା ମିନିଟ୍ ରହନ୍ତୁ ।



ତ୍ରିକୋଣାସନ :

ସିଧା ଠିଆ ହୋଇ ଏକ ପାଦ ଅନ୍ୟ ପାଦଠାରୁ ୭୫ ସେ.ମି. ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ପାଦକୁ ୪୫° ବାମକୁ ଘୂରାଇ, ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଜଂଘକୁ ଭୂମିସହ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ହାତ ଦ୍ୱାରା ବାମ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଛୁଅନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉଠାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ରହିବା ପରେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସି ଡାହାଣ ପଟେ ସେହିପରି ଆସନ କରନ୍ତୁ ।



ତାଡ଼ାସନ :

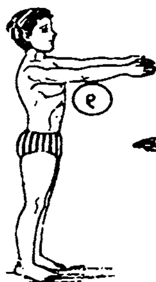
ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଅଧା ଫୁଟ ଅନ୍ତର ରଖି ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ ।

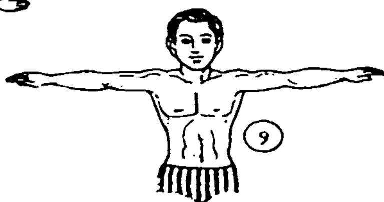
୧ । ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ମୁହାଁ ମୁହିଁ ରଖି କାନ୍ଧ ସିଧା ସାମନାପଟେ ଉଠାଇ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତର କରି ରଖନ୍ତୁ ।

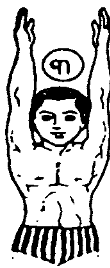
୨ । ପାପୁଲି ତଳ ମୁହାଁକରି ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇ କାନ୍ଧ ପଖାଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

୩ । ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ମୁହାଁ ମୁହିଁ ରଖି ହାତ ଦ୍ୱୟ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ପାଦ ଗୋଇଠିକୁ ମଧ୍ୟ ଉଠାନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି ଅବସ୍ଥାରେ ୨ ସେକେଣ୍ଡ ଲେଖାଁଏ ରହନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନ ୭-୮ ଥର କରନ୍ତୁ ।

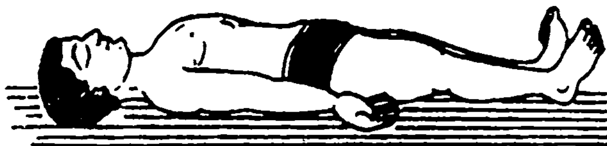






ଶବାସନ :

ସମସ୍ତ ଆସନ କରି ସାରିବା ପରେ ସବା ଶେଷରେ ଏହି ଆସନ କରାଯାଏ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଆସନରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇ ପଟେ ଶରୀରକୁ ଲାଗି ରହିବ । ଆଖି ବନ୍ଦରଖି ଶରୀରକୁ ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନକୁ ଭଗବାନଙ୍କଠାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରାନ୍ତୁ ଓ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତୁ ।



ଉପରୋକ୍ତ ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ ବହୁତ ଲାଭ ମିଳେ । ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ କୌଣସି କଠିନ ଆସନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହଁ ।

ଧ୍ୟାନ:

ଧ୍ୟାନ ବା ମେଡ଼ିଟେସନ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଧ୍ୟାନର ଅର୍ଥ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତ ହୋଇ ନିଜ ମନ କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁରେ ଲଗାଇବା । ଏହି କ୍ରିୟା ବସି ବା ଶୋଇ କରାଯାଇପାରେ । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଅଶାନ୍ତି, ଚାପ, ବ୍ୟାକୁଳତାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଷୟ ବାସନାଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ବିଧି ନିମ୍ନପ୍ରକାର ଅଟେ ।

୧ । କୌଣସି ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ଦରି ବିଛାଇ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଚିତ୍ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଏବେ ମନକୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ୨୦-୨୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଚକ୍ରାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ ।

୨ । ମନ୍ଦିର ବା ପୂଜା ସ୍ଥଳକୁ ସକାଳୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ମୂର୍ତ୍ତି ସମ୍ମୁଖରେ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ସେଥିରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ମୂର୍ତ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଶରୀର ହାଲୁକା ହୋଇଯିବ।

୩ । କୌଣସି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ବା ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନରେ ବସି ଦୁଇ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ସେଥିରେ ଲୀନ ହେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ମନ ଶାନ୍ତ ହେବ ।

୪ । ସକାଳୁ କୌଣସି ଶାନ୍ତ ପାର୍କରେ ଯାଇ ବସନ୍ତୁ । ପୁଣି କୌଣସି ଫୁଲ ବା ଗଛରେ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଉଠିବ ।

୫ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶେଯରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ବକ ଶୋଇ କିଛି ମିନିଟ୍ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ଓ ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୬ । କୌଣସି ଶାନ୍ତ ବା ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଆଖି ବନ୍ଦକରି ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ବା ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଜପ କରନ୍ତୁ । ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି । ଆପଣ ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ତାହାକୁ ନିୟମିତ କରନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ରକ୍ତଚାପ ନୁହଁ ମଧୁମେହ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ମଧ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ :

ପ୍ରାଣାୟାମର କ୍ଷମତା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଏହା ଶ୍ୱାସ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ଓ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ କରାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହି ଶାରୀରିକ ବିକାର ଦୂର ହୋଇ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ବହୁତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମ ରହିଛି । ତାହା ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ନାଡ଼ୀଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟାମ :

ପ୍ରଥମେ ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ୱା ସିଦ୍ଧାସନ କିମ୍ୱା ସୁଖାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ, ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ବନ୍ଦକରି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ବାମ ନାକ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏଥର ବାମ ପୁଡ଼ାକୁ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।

ତାପରେ ବାମନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦକରି ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ବାମ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ନାଡ଼ୀଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ୮-୧୦ ଚକ୍ର ପୁରା କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗଠାରୁ ରକ୍ଷାପାଏ ।

ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ :

ଏହାର ଅର୍ଥ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ପ୍ରାଣାୟାମ । ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧାସନ ବା ବଜ୍ରାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ଜିହ୍ୱାକୁ ବାହାରକୁ କାଢ଼ି ନଳୀ ସଦୃଶ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସି ସି ଶବ୍ଦ

କରି ମୁଖଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଓ କିଛି ସମୟ ଅଟକାଇ ରଖିବା ପରେ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ ।

ଉଜ୍ଜୟୀ :

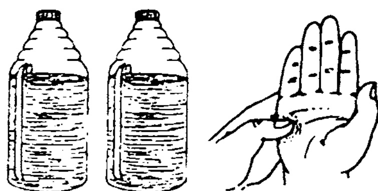
ସୁଖାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପବନକୁ ଭିତରେ ରଖିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନାକ ବାଟେ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପ୍ରଚୁର ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳେ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଜନିତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏହାଦ୍ୱାରା ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ ।

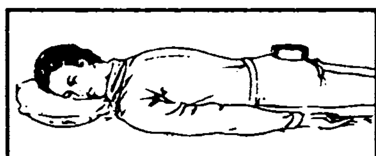
ଏହି ପ୍ରକାରେ ଯୋଗାସନ, ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଇପାରିବ ।



ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର, ଚୁମ୍ବକ ଏବଂ ରଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଚିକିତ୍ସା ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର, ଚୁମ୍ବକ ଓ ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର ଚିକିତ୍ସାରେ, ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଙ୍ଗରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନ୍ଦୁରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଚୁମ୍ବକ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିକାର ଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲୌହ ଚୁମ୍ବକ ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ରଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରଙ୍ଗର ବୋତଲରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ବହୁ ସମୟ ଖରାରେ ରଖାଯାଏ, ତାପରେ ତାହାକୁ ସେବନ କରାଯାଏ । ଏହି ତିନି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁ, ବରଂ ଶସ୍ତା ଓ ଲାଭଦାୟକ ।

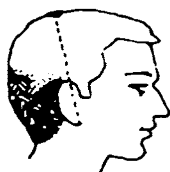




ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର ଚିକିତ୍ସା :

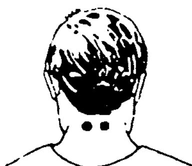
ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସରକୁ ଚାପ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ଏପରି ଅନେକ ବିନ୍ଦୁ (ପଏଣ୍ଟ) ଅଛି, ଯେଉଁଠାରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଔଷଧମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଚାପ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଲଫା ଲହରୀର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର ଚିକିତ୍ସା ଭାରତ ବ୍ୟତୀତ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି ଓ ଏହାର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗୁଁ ଲୋକ ପ୍ରିୟତା ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରିଛି । ରୋଗ ବାରଣ ପାଇଁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଙ୍ଗର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିନ୍ଦୁରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡରୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାପ ବା ପ୍ରେସର ଦିଆଯାଏ । ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ପଏଣ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରେସର ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ ଲାଭ ମିଳେ ।

❖ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ, ଦୁଇ କାନର ସମାନ୍ତର ଟଣାଯାଇଥିବା କାଳ୍ପନିକ ରେଖାର ମଝିଆ ମଝି ବିନ୍ଦୁ (ଚିତ୍ର ୧)ରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।



(ଚିତ୍ର ୧)

❖ ବେକ ମୁଣ୍ଡାର ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାଡ଼ର ଦୁଇ ପଟର ବିନ୍ଦୁ (ଚିତ୍ର ୨) ରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରେସର ଦିଅନ୍ତୁ ।



(ଚିତ୍ର ୨)

❖ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସିଧା ନିଜ କାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦବାନ୍ତୁ । ତାପରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ୩ ଥର କରନ୍ତୁ ।

❖ ତଣ୍ଟିର ସାମାନ୍ୟ ତଳେ (ଛବି ୩) ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଦବାନ୍ତୁ (ଯେପରି ସ୍ପନ୍ଦନ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ) । ଏହାକୁ ତିନିଥର କରନ୍ତୁ ।



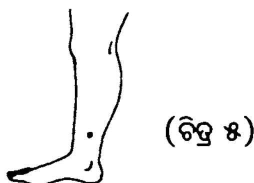
(ଛବି ୩)

❖ କହୁଣୀ ମୋଡ଼ିବା ପରେ ଯେଉଁ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼େ ତାହାର ବାହାର ଦୁଇ ପାଖରେ (ଚିତ୍ର ୪) ଅନୁଯାୟୀ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।



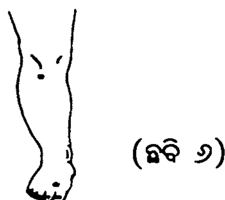
(ଚିତ୍ର ୪)

❖ ଗୋଡ଼ର ଭିତର ପାଖର ବଳାଗଣ୍ଠିର ୪ ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରକୁ ଓ ଠିକ୍ ତାହାର ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିନ୍ଦୁରେ (ଚିତ୍ର ୫), ଦୁଇଟି ଯାକ ପଏଣ୍ଟକୁ ସମାନ ରୂପରେ ପ୍ରେସର ଦିଅନ୍ତୁ ।



(ଚିତ୍ର ୫)

❖ ଆଣ୍ଠୁର ଗୋଲାକାର ହାଡ଼ର ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳି ତଳକୁ ସ୍ଥିତ ବିନ୍ଦୁ(ଛବି ୬) ରେ ଆଗ ପଛ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପ୍ରେସର ଦିଅନ୍ତୁ । ୬ ଥର ଚିପି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।



(ଛବି ୬)

❖ ଗୋଡ଼ର ବିଶିଆଙ୍ଗୁଠିର ମଝି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିତ ପଏଣ୍ଟ (ଛବି ୭) ରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରେସର ଦିଅନ୍ତୁ ।



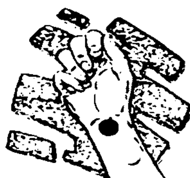
(ଛବି ୭)

❖ ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପକୁ ଧରି ସାମାନ୍ୟ ଡାହାଣକୁ ଓ ପୁଣି ସାମାନ୍ୟ ବାମକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରେସର ପେନ୍‌ସିଲ (ଚଞ୍ଚା ହୋଇ ନଥିବ) ବା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରେସର ଦେବା ସମୟରେ ବିନ୍ଦୁକୁ ଚିପି ନ ରଖି, ଚିପି ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ପୁଣି ଚିପନ୍ତୁ , ଏହିପରି ତାଳବଦ୍ଧ ଉପାୟରେ ପ୍ରେସର ଦିଆଯାଏ । ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର କ୍ରିୟା ଦିନରେ ଦୁଇଥର ବା ତିନିଥର କରାଯାଏ । ପେଟଭର୍ତ୍ତି ଖାଇସାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରେସର ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଚୁମ୍ବକ ଚିକିତ୍ସା :

ଚୁମ୍ବକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଆଜିକାଲି ପ୍ରସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଛି । ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ ଲୁହା ଚୁମ୍ବକକୁ ହାତ ବା ଗୋଡ଼ରେ ବେଲ୍ଟ ରୂପରେ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ଚୁମ୍ବକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ହାତ-ଗୋଡ଼ ବ୍ୟଥା ଆଦି ରୋଗରେ ଲାଭଦାୟୀ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଡାହାଣ ହାତର ମଣିବନ୍ଧ (wrist) ରେ ଲୁହା ଚୁମ୍ବକର ଉତ୍ତର ଧ୍ରୁବ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚଲାନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଡାହାଣ ମଣିବନ୍ଧରେ ଚୁମ୍ବକ ପଟି ବାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଲାଭ ମିଳେ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ରାତିରେ ଚୁମ୍ବକ ବେଲ୍ଟ ବାନ୍ଧିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲୁହା ଚୁମ୍ବକ ପ୍ରଭାବିତ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭ ମିଳେ ।

ରଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା :

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆମର ଜୀବନ ଦାତା ଅଟନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ବିନା ଜୀବଜଗତର ବିକାଶ ଅସମ୍ଭବ । ଏଣୁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟପୂଜା ଚାଲି ଆସୁଛି । ଦେଶ ବିଦେଶରେ ଲୋକେ ସମୁଦ୍ର ତଟରେ ବାଲିରେ ଶୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ କରନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି' ମିଳେ । ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତି ଲାଭପ୍ରଦ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ନୀରୋଗ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ ବିକଶିତ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ସାତରଙ୍ଗ ଥାଏ - ବାଇଗଣୀ, ଘନନୀଳ, ନୀଳ, ସବୁଜ, ହଳଦିଆ, ନାରଙ୍ଗୀ ଓ ଲାଲ୍ ।

କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗକୁ, ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' ଲାଲ୍ ଓ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗକୁ, ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଲେମ୍ବୁପରି ରଙ୍ଗକୁ, ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗକୁ, ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ସିନ୍ଦୁର ପରି ରଙ୍ଗକୁ, ଭିଟାମିନ୍ 'କେ' ଘନନୀଳକୁ ଅବଶୋଷିତ କରେ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଙ୍ଗର ଅବଶୋଷଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍‌ର ସମାବେଶ ହୋଇଯାଏ ଯାହାକି ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ରଙ୍ଗ କେତେକ ରୋଗ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଲାଭପ୍ରଦ ତ କେତେକ ରଙ୍ଗ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଲାଲରଙ୍ଗ ହୃଦୟର ଗତି ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଲାଲ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର କୋଠରୀରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ ଲାଭକାରୀ । ନୀଳରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହା ଚିନ୍ତା, ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଅସ୍ଥିର ଭାବ ଦୂର କରି ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ସବୁଜ ରଙ୍ଗ କେତେକ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଏ । ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ଟେନ୍‌ସନ୍ ଫ୍ରି କରାଏ । ଏଣୁ ବଗିଚା ପାର୍କ ଓ ଗଛଲତା ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବୁଲିବା, ହାଲୁକା ସବୁଜ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଏବଂ ସବୁଜ ଶାଗ ପରିବା ସେବନ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟୀ । ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ କିଡ୍‌ନୀ, ଲିଭର୍ ଓ ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟୀ ଅଟେ । ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରି ଶରୀରର କ୍ରିୟାଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର କେତେକ ଉପାୟ ଅଛି । ଏଥିପାଇଁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଏବଂ ଖରାରେ ରଖାଯାଇଥିବା ରଙ୍ଗୀନ୍ ବୋତଲରୁ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ହାଇବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସବୁଜ ବୋତଲରେ ୩/୪ ଭାଗ ସଫା ପାଣି ରଖି ଖରାରେ ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ପାଣିରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ହଳଦିଆ ବୋତଲରେ ପାଣି ରଖି ଖରାରେ ରଖାଯାଏ । ଏହାପରେ ଦୁଇ ବୋତଲର ପାଣି ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ ୨-୨ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ କପ୍‌ଟେ ଲେଖାଏଁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟୀ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ରକ୍ତ ଚାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ବୋତଲରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ରଖି ଖରାରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ତିନ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ରଖିବା ପରେ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ସବୁଜ ଓ ନୀଳ ରଙ୍ଗ ଅବଶୋଷିତ ଜଳ ସର୍ବଦା ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ଅବଶୋଷିତ ଜଳ କେବେ ମଧ୍ୟ ଖାଲିପେଟରେ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଏହି ପ୍ରକାରେ ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର, ଚୁମ୍ବକ ଓ ରଙ୍ଗୀନ୍ କିରଣ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଚିକିତ୍ସା ଲାଭଦାୟକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।



ଜଳ ଚିକିତ୍ସା

ଜଳ ଆମ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଯେପରି ବାୟୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ସେହି ପ୍ରକାରେ ଜଳ ବିନା ମଣିଷ ଅଧିକ ଦିନ ଜୀବିତ ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ଆମ ଶରୀରର ୬୫ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ୧୦ ରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ପାଣିଥାଏ । ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ସହ ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହି ପାଣି ସାଥିରେ ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖାଯାଇପାରେ । ଏଣୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଜଳ ଚିକିତ୍ସାର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ଜଳ ଚିକିତ୍ସାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ହୋଇଛି । ଆଜିକାଲି ଜଳ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆମେରିକା ଏବଂ ଇଂଲଣ୍ଡ ପରି ବିକସିତ ଦେଶରେ ମଧ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି ।

ପାଣି ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରକୁ ଠିକ୍ ରଖେ । କୋଶିକାରେ ପାଣି କମ୍ ହେବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପାଣି ଅଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ଠିକ୍ ରହିବ । ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅଦରକାରୀ ଓ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଝାଳ, ପରିସ୍ରା ରୂପେ ବାହାରିଯାଏ ଫଳରେ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ଜଳ ଚିକିତ୍ସାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କେତୋଟି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସ୍ନାନର ବିବରଣୀ ଏଠାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି-

କଟିସ୍ନାନ :

କଟିସ୍ନାନ ପାଇଁ ଏକ ଟବ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଟବ୍‌ରେ ଏତିକି ପାଣି ଭରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ସେହି ଟବ୍‌ରେ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ପାଣି ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ । ପାଣିର ତାପମାନ ୧୮-୨୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସ୍ନାନ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ପାଣିରୁ ବାହାରି ଶରୀରକୁ ତଉଲିଆରେ ଭଲରୂପେ ରଗଡ଼ି ପୋଛିନେବା ଉଚିତ୍ ।

କଟିସ୍ନାନ ସକାଳେ ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କରାଯାଇପାରେ । କଟିସ୍ନାନ ପରେ ଖରାରେ ବସନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

କଟି ସ୍ନାନରେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବା ଗରମ ପାଣିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହି ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଞ୍ଚାର ଠିକ୍ ରହେ ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ :

ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଟବ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଯାହାର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ଏକ ମିଟର, ଚୌଡ଼ା ୧/୨ ମିଟର, ଗଭୀରତା ୧/୪ ମିଟର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ୭-୮ ସେ.ମି ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ଟବ୍ ବାହାରକୁ ରହିବ । କମର ପାଣି ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବ । ଏହି ସ୍ନାନ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ପାଣିରୁ ବାହାରି ତଉଲିଆରେ ଶରୀର ପୋଛିନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ତନ୍ତ୍ରିକାକୁ ତାଜାପଣ ମିଳେ ।

ବୁଡ଼ି ବୁଡ଼ି ସ୍ନାନ କରିବା :

ବୁଡ଼ି ବୁଡ଼ି ସ୍ନାନ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଟବ୍‌ରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ବେକର ଉପରିଭାଗକୁ ଛାଡ଼ି ବାରମ୍ବାର ବୁଡ଼ି ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତିମିଳେ ଯାହାଦ୍ୱାର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ଲାଭ ମିଳେ ।

ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସ୍ନାନ :

ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସ୍ନାନ ସାରି ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ଶରୀରକୁ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ପୋଛନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ନାନ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟୀ ଅଟେ ।

ମାଟି ସ୍ନାନ :

ମାଟି ସ୍ନାନ ପାଇଁ କୌଣସି କ୍ଷେତର ମାଟି ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ପାଇଁ ତିନିଫୁଟ ଖୋଳି ତଳୁ ମାଟି ବାହାର କରାଯାଏ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ରଖାଯାଏ । ଏହାପରେ ଚାଲୁଣୀରେ ଚାଲାଇ ପାଣି ପକାଇ କାଦୁଅ କରି ଦେହରେ ବୋଳାଯାଏ । ଏହି ମାଟି ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରସ୍ତ ବୋଳାଯାଏ । ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସ୍ନାନ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଓ ଚର୍ମ ରୋଗ ପାଇଁ ଅତି ଲାଭଦାୟକ । ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସୁଯୋଗ ମିଳେ ନଦୀ କୂଳ ଧାରରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଗାତ ଖୋଳନ୍ତୁ । ତା ଭିତରେ ବସି ଶରୀରକୁ ଶୁଖିଲା ବାଲିରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ବାଲିରୁ ବାହାରି ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଉଦର ସ୍ନାନ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ଉଦର ସ୍ନାନ (ଏନିମା ଲଗାଇବା) ଲାଭଦାୟକ । ଏନିମା ବର୍ତ୍ତନ ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ । ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ରବର ନଳୀ ଲଗାଯାଏ । ନଳୀ ମୁହଁରେ ଅତି ଛୋଟ ସରୁନଳୀ ଲାଗିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତନରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଟାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ । ଛୋଟ ସରୁନଳୀମୁହଁକୁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ ଫଳରେ ପେଟକୁ ପାଣିଯାଏ । ଏହା ପରେ ଏନିମା ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଶୋଇ ରହିବା ପରେ ମଳତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ଯିବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଉଦରର ସମସ୍ତ ମଇଳା ବାହାରିଯାଏ । କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଥିବା ରୋଗୀ ଏନିମା ଲଗାଇ ଉଦର ସ୍ନାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱତଃ ଅନେକ ରୋଗ ନିବାରଣ ହୁଏ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ଆହାର

ରସୁଣ : ରସୁଣ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତରକୁ କମାଇ ଦିଏ । ଏହା ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ଦାୟୀ ।

ଗାଜର : ଗାଜର ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ବି କମାଇ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ୍ କରେ । ଏହା ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଗାଜର ପେଟ ସଫାକରେ ଓ ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼ାଏ ।

ଚାଉଳ ଭୂସିର ତେଲ : ଚାଉଳ ଭୂସିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ତେଲ ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ୍ ହୁଏ । ଅନେକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପୁଷ୍ଟିକରଣ ହୋଇ ପାରିଛି ।

ଚୋଲାଇର ଦାନା : ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଚୋଲାଇର ଦାନା ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମିଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ : ଲେମ୍ବୁ (ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥାଏ) କମଳା ଓ ଅନ୍ୟ ଖଟା ଫଳ ଶରୀରରୁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ମାତ୍ରା କମ୍ କରିଦିଏ । କ୍ରୋମିୟମ୍ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବଢ଼ାଉଥିବା ପଦାର୍ଥ :

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବଢ଼ାଉଥିବା ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ତଥା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଣୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଯେଉଁଥିରେକି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ନଥିବ । ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ସେବନ ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ତାହାର ବିବରଣୀ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲା -

କଫି : କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ଖୁବ୍ କମ୍ କଫି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ତୈଳାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ : ଚର୍ବିଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଛଣା ହୋଇଥିବା ଜିନିଷ, ପୁରୀ, କଚୋଡ଼ି, ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ପକୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ । ବନସ୍ପତି ଘିଅରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହଁ ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ : ମଦ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଣୁ ଏହି ସବୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ହାଲ୍‌କା ଫୁଲ୍‌କା ରହିବା ହିଁ ଉତ୍ତମ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ମୋଟା ହେବା କ୍ଷତିକାରକ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମୋଟା ହେବ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଗଠିତ ଓ ଚେହେରା ତେଜସ୍ୱୀ ରହିବ ।

ସୀମିତ ପ୍ରୟୋଗ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ଭୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ନିୟମ ତିଆରି କରିନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବସ୍ତୁ କମ୍‌ରୁ କମ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲୁଣ : ଲୁଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ଅଟେ । ଡବାବନ୍ଦ ଓ ସଂରକ୍ଷିତ ଆହାରରେ ଲୁଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଫଳ, ପରିବାରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁଣ ମିଳିଥାଏ । ଏଣୁ ଅତିରିକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଚିନି : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନିର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷ ସମାନ ଅଟେ । ଚିନିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ବହୁତ ଥାଏ । ଅଧିକ ଚିନି ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମୋଟା ହୋଇଯାଏ । ମିଠା ପାଇଁ ଚିନି ବଦଳରେ ଗୁଡ଼, ମହୁ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଧଳା ଚିନି ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନହେଁ ।

ତୈଳାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ : ଅଧିକାଂଶ ବେମାରୀର କାରଣ ଫ୍ୟାଟ୍ ଅଟେ । ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ପନୀର, ବନସ୍ପତି ଘିଅ, କ୍ରୀମ୍, ଲହୁଣୀ ଏବଂ ଆଇସ୍ କ୍ରୀମ୍ ଆଦିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ । ଫ୍ୟାଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମୋଟା ହେବା ତଥା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦି ହୁଏ । ଫ୍ୟାଟ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହି ନଳୀ କଠୋର ତଥା ସଙ୍କୋଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖୁବ୍ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସେବନ ଉତ୍ତମ ରହେ -

ପଦାର୍ଥ	ପ୍ରତିଦିନର ମାତ୍ରା
କଞ୍ଚା ରସୁଣ	୩-୪ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚା ପିଆଜ	୨୦-୨୫ ଗ୍ରାମ
ସାଲାଡ୍ (ପତ୍ରକୋବି, ଗାଜର, ମୂଳା, ବିଟ୍, କାକୁଡ଼ି ଆଦି)	୧୦୦-୧୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ମହୁ	୨ ଚାମଚ୍
ଲେମ୍ବୁ	୧ ଟା
ତଟକା ଫଳରସ	ଏକ ଗ୍ଲାସ

ଅଙ୍କୁରିତ ଶସ୍ୟ	୨୦-୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ସୋୟାବିନ (ଯେମିତି ମଧ୍ୟ ହେଉ)	୨୦-୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ଫଳ ଓ ପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ଦୁଧ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ

ବର୍ଜିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବିଲ୍‌କୁଲ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଦୁଧରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ : ମଲେଇ, ପନୀର, ରାବିଡ଼ି, ତଥା ଖୁଆରୁ ତିଆରି ବସ୍ତୁ ଅଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ମାଂସାହାର : ପଶୁମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା, ମାଛ ତଥା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ ।

ଚା ଓ କଫି : ଚା ଓ କଫିରେ କଫିନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହଁ ।

ମଇଦା : ମଇଦା ଓ ମଇଦାରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀ ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଧୂମ ପାନ ଏବଂ ତମାଖୁ : ଧୂମପାନ ଓ ତମାଖୁର ପ୍ରୟୋଗ ଭୁଲ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନହେଁ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଉପଯୋଗ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ୧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଉଚିତ୍ ଆହାର :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆହାର ଅତି ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।

❖ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ଫଳ ଓ ତିନିଥର ପରିବା ତରକାରୀ ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ।
❖ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ୧୦ଟା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହୁଏ ।
❖ ଦହି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।
❖ ପୋଦିନାର ଚା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଧମନୀର ବିକାର ଓ ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ଠିକ୍ ହୁଏ ।
❖ ତରଭୁଜର ଧଳା ଅଂଶ (ଚୋପାର ତଳ ଅଂଶ) ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ କମ୍ କରେ ।
❖ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।
❖ ସବୁଜ ଚା (Green Tea) ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କମ୍ କରେ ।
❖ ସୋୟାବିନ୍ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ୍ କରିଦିଏ ।

- ସପୁରୀ ରସ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ।
- ମହୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ଦୂର କରେ ।
- କଞ୍ଚା ପିଆଜ ରକ୍ତକୁ ପତଳା କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ମିଳେ ।

ଏହି ପ୍ରକାରେ ଉପରୋକ୍ତ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଅଧିକ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ଼୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ବିଶେଷ ତଥ୍ୟ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଭୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିମ୍ନ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଭୋଜନରେ ଆଚାର, ମରିଚ ଓ ତେଲ ମସଲାର ପ୍ରୟୋଗ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଚା, କଫିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଭୋଜନରେ ଗାଜର, ମୂଳା, ବିଟ୍, ଟମାଟ, କାକୁଡ଼ି ଆଦି ବହୁତ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ବଜାରରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା ବସ୍ତୁ - ଚାଟ୍, ପକୁଡ଼ି, ମିଠେଇ ତଥା କଟାଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ବର୍ଷାଦିନେ ପାଣି ଫିଲ୍‌ଟର କରି ଓ ସିଝାଇ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ମଦ ଆଦି ଆଦୌ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଭୋଜନ ସମୟ ନିୟମିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅନ୍ୟର ଅଇଁଠା ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍, ଯେପରିକି ମଶାମାଛି ବା ପୋକଯୋକ ନ ବସେ ।
- ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଫଳ ପରିବା ଧୋଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । କେତେ ଦିନରୁ ରଖାଯାଇଥିବା ବାସୀ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଭୋଜନପରେ ମିଠା ବସ୍ତୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଖରାପ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ ।
- ସର୍ବଦା ତଟକା ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ବାସି ଭୋଜନ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ପାରେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଗୋଟିଏ ନାସ୍‌ପାତି ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ ।

ଉପରୋକ୍ତ ତଥ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ ଲାଭ ମିଳିବ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ତଥା ଅନିଦ୍ରା

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରାୟ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରୁଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ରୋଧ ବହୁତ ଆସେ । ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ପିଲା ଗଭୀର ନିଦରେ ଶୁଅନ୍ତି । ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଉର୍ଜା କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ବଢ଼ନ୍ତା ପିଲା, ଯୁବକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଶୁଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଗଭୀର ନିଦ ଆସେ । ମାନସିକ ଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଅଧିକ ହୁଏ । ଏଣୁ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କମ୍ ନିଦ ଆସେ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ହାଇବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର, ଡାଇବେଟିସ୍ ଆଦି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନିଦ୍ରା ଅଭିଯୋଗ ହୁଏ । ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ୬-୮ ଘଣ୍ଟା ନିଦର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ନିଦ୍ରା ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଆସେ ତେବେ ଅଳ୍ପ ନିଦ୍ରାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

ଯେପରି, ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେହିପରି ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଦ ଜରୁରୀ । ଭଲ ନିଦ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ନାହିଁ । ମନ ଖୁସି ରହେ । ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ହୁଏ । ଆୟୁ ଲମ୍ବା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅନିଦ୍ରା କାରଣରୁ ବହୁତ ରୋଗ ଜନ୍ମନିଏ । ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ବୁଦ୍ଧି କମି ଯାଏ । ଆୟୁ କମିଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଲୋକଙ୍କ ରହିବା ଓ ବିଚାର କରିବାର ଉପାୟ ବଦଳି ଗଲାଣି । ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ବଦଳିଗଲାଣି । ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଚିନ୍ତା ଓ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁନିଦ୍ରା ହେଉନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଦୂଷିତ ବାତାବରଣ, ସମୟର ଅଭାବ ତଥା ଦୂଷିତ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ନିଦ କମ୍ ଆସେ ।

ଅଧିକ ଶୋଇବା :

ବହୁତ ଅଧିକ ଶୋଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରାତିରେ ପ୍ରାୟ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କେତେକ ଲୋକ କହନ୍ତି ଅଧିକ ଶୋଇବା ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ ଅଟେ । ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିବାର ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଦୁର୍ବଳତା, ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଆଦି ଏହାର ମୁଖ୍ୟକାରଣ ଅଟେ । ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ନିଦ ଆସିବା ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ।

ନିଦକୁ ଅଟକାଇବା :

କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଦ ଲାଗେ । ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ନିଦ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ନିଦ ତଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ : ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଚା-କଫି ପିଇ ନିଦ ତଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଭଲ ନୁହେଁ । ନିଦ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ସମୟ ଶୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ । ନିଦ ତଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ଦିନରେ ଶୋଇବା :

କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଦିନରେ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ, ଯାହା କି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ । ଗରମ ଦିନରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଶୋଇବା କିଛି ଖରାପ ନୁହଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଓ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି ଥକିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଦିନରେ ଶୋଇବା ଠିକ୍ ରହେ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ପିଲା ଓ ରୋଗୀ ଦିନରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଦିନରେ ଶୋଇବା କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଳସ୍ୟ ବଢ଼େ ।

ଶୋଇବା ସମୟ :

ଅନେକ ବିଦ୍ୱାନଙ୍କ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବା ଓ ଶୀଘ୍ର ଉଠିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ । ରାତିରେ ୯.୩୦ ରୁ ୧୦.୦୦ ମଧ୍ୟରେ ଶୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ତଥା ସକାଳୁ ୫-୬ ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉଠିଯିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରାତିରେ ଭୋଜନ ସରିବା ପରେ, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ବୁଲିବା ଲାଭଦାୟକ । ଏହାଦ୍ୱାର ଭଲ ନିଦ ଆସେ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ, ଗୋଡ଼, ମୁହଁ ଅବଶ୍ୟ ଧୋଇ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଶେଯରେ ଶୋଇ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ।

ଶୋଇବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ :

ନିଦ ଆସିବା ଏହି ତଥ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ପଟେ ଶୁଏ ବା କିପରି ଶୁଏ । କିଛି ଲୋକ ସିଧା ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୁଅନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ବାମ ବା ଡାହାଣ ପଟେ ସାଇଡ଼ ହୋଇ ଶୁଅନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୁଅନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁପରି ଶୋଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ତାହାକୁ ଠିକ୍ ସ୍ଥିତି ଧରାଯାଏ । ଭୋଜନ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରାୟ ୧ ଘଣ୍ଟା ବାମ କଡ଼ ମୋଡ଼ି ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା

ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ଓ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶରୀର ଢ଼ିଲା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ମନ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ରହିବା ଅନୁଚିତ । ଢ଼ିଲା ସୂତା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

କମ୍ ନିଦ ଆସିବାର କାରଣ :

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ କମ୍ ନିଦ ଆସିଥାଏ ।

❖ ହାଇ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ଅଥବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କମ୍ ନିଦ ଆସେ ।

❖ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କାରଣରୁ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କାରଣରୁ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ ହୁଏ ଓ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଦରେ ବାଧା ଆସେ । ବାୟୁବିକାର ଥିବା ରୋଗୀକୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ସାରି ୨ କିଲୋମିଟର ବାଟ ଚାଲି ଚାଲି ବୁଲିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ବିକାର ଦୂର ହୋଇ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ।

❖ ଯେଉଁ ମାନେ ସାରାଦିନ ଆରାମ କରନ୍ତି ବା ଶୋଇରହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ ।

❖ ନିଦ ନ ଆସିବା ଶେଯର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ରାତିରେ ଭୂମି ଉପରେ ଆରାମରେ ଶୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଆରାମରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶଯ୍ୟା ବହୁତ କୋମଳ ଓ ଆରମଦାୟକ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ ।

❖ ବଦ୍‌ହଜମୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ । ବଦ୍‌ହଜମୀ ଯୋଗୁଁ ପେଟରେ ଅମ୍ଳ ବଢ଼ିଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମେଦରେ ଜ୍ୱଳନ ହୁଏ । ଏହି ସ୍ଥିତି ନିଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

❖ ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କମ୍ ନିଦ ଆସେ । ମାଇଗ୍ରେନ୍, ଆଜ୍ମା, ଖାସ ତଥା ସର୍ଦ୍ଦି ଆଦି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିଦରେ ବାଧା ପଡ଼େ ।

❖ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ବାତାବରଣର ପ୍ରଭାବ ନିଦ ଉପରେ ପଡ଼େ । ରାତିରେ ଅଧିକ ଗରମ ହେତୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଶୀତ ଦିନେ ଅଧିକ ଶୀତ ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ନିଦ ଆସିବା ଲକ୍ଷଣ :

❖ ନିଦ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସାମାନ୍ୟ ଭାରୀ ଲାଗେ ।

❖ ଆଖି ମଛି ହୁଏ । ଅଳସ ଅଳସ ଲାଗେ । କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହୁଏ ।

❖ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ସୁଖ ନିଦ୍ରାର ଉପାୟ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ କମ୍ ନିଦ ଆସେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । କେତେକ ଲୋକ ନିଦ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।

ଚଞ୍ଚଳତା ଓ ଚିନ୍ତା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ : ଚଞ୍ଚଳତା ଓ ଚିନ୍ତା ଆମର ସବୁଠାରୁ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ଅଟନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଶାନ୍ତି ରହିତ ଚିନ୍ତା ରହିତ ଓ ଚାପ ରହିତ ଜୀବନ ବିତାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ :

ଧୂମପାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତି କ୍ଷତିକାରକ । ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ନିକୋଟିନ୍ ନାମକ ବିଷ ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶୁଷ୍କତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପାଚନ ଶକ୍ତି ଖରାପ ହୁଏ । ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ନିଦ କମ୍ ଆସେ । ଶ୍ୱାସ ତଥା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଏଣୁ ଧୂମପାନ କଦାପି କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଅଧିକ ଚା କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଅଧିକ ଚା କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ନିଦରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଚା, କଫି ପିଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ଆସେ ନାହିଁ । କଫିରେ କଫିନ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ, ଯାହାକି ରକ୍ତବାହି ନଳୀକୁ କଠୋର ଓ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦିଏ ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ ହୁଏ ।

ତୈଳାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ : ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଅଧିକ ଘିଅ ଲହୁଣୀ ତଥା ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ହୁଏ । ଏପରି ଲୋକ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ନିଦ କମ୍ ଆସେ । ଏଣୁ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ କମ୍ ତୈଳାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ମଦପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ : ମଦରେ ଆଲକୋହଲ୍ ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ତନ୍ତ୍ରିକାଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ

ମଦ ପିଏ ତେବେ ଶରୀରରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଜମି ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ନଥା ନୂଆ ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ପରେ କିନ୍ତୁ ନିଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଆଳସ୍ୟରେ ସମୟ କାଟନ୍ତୁ ନାହିଁ : ସମୟକୁ ଆଳସ୍ୟରେ କଟାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଳସ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନି କାରକ । ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ଆସେ ଓ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ଭଲ ହୁଏ । ଏଣୁ ଭଲ ନିଦ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲୁଣ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅଧିକ ଲୁଣ କିଡ଼ନୀ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଅଧିକ ଲୁଣ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ନିଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ମଳମୂତ୍ର ବେଗକୁ ଅଟକାନ୍ତୁ ନାହିଁ : କେତେକ ଲୋକ ମଳମୂତ୍ର ବିସର୍ଜନର ପ୍ରାକୃତିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏହା ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସ । ପରିସ୍ରା ଅଟକାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ନିଦ କମ୍ ଆସେ ।

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ ରହନ୍ତୁ : ମଳବନ୍ଧ କାରଣରୁ ବାୟୁ ବିକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୁଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ ହୁଏ । ଏଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏପରି ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଉଥିବ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେଉ ନଥିବ । ଏଥି ପାଇଁ ସବୁଜ ପରିବା, ଶାଗ ଓ ଫଳ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ : ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉଭୟ ତାଜା ରହେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚା ସଫା ରହେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ତେଲ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ : ଶରୀରରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହି ନଳୀ ନମନୀୟ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ । ମାଲିସ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ମାଲିସ୍ ସମୟରେ ତେଲରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇନେବା ଉଚିତ୍ । ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ଦେଇ ଭଲ ରୂପେ ମାଲିସ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ : ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଚରସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୁଲରେ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ । ଏହି ପଦାର୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଦ ଉଡ଼ିଯାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଓ ନିଶା କରୁନଥିବା ପରିଶ୍ରମୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଭଲ ଓ ଗଭୀର ନିଦ ହୁଏ ।

ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ : ପ୍ରତିଦିନ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପହଞ୍ଚାଇ ପାରୁଥିବା ସୁମଧୁର ଗୀତ ତଥା ଭକ୍ତି ଭଜନ ଇତ୍ୟାଦି ଶୁଣନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ଆସେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ବା ଭକ୍ତି ପ୍ରବଚନ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଧାର୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ ଆସେ ।

ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ (Cold drinks)ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ବରଂ ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ଲସି, ଦୁଧ ଇତ୍ୟାଦି ପିଅନ୍ତୁ ।

ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖି ପିଅନ୍ତୁ : ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ରାତିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଉଠି ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭଲ ନିଦ ଆସେ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ : ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ । ଭଲ ନିଦ ଆସେ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଉପାୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରା

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ସମ୍ଭାବନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ଆହାର ବିହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାବଧାନତା ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ଯଦି ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ହାର୍ଟ ଆଟାକ ହୁଏ ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀ ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପୁଣି ହାର୍ଟଆଟାକ୍‌ର ସମ୍ଭାବନା ଯେପରି ନରହେ ।

ଚା, କଫି ଓ ମଦ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକୁ ଚା, କଫି ତଥା କଫିନ୍ ଥିବା ପେୟ ପଦାର୍ଥ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ମଦ ଭୁଲ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ । କାରଣ ଏହି ବସ୍ତୁଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବିପଦଜନକ ଉପାୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ କିମ୍ବା କମିପାରେ । ପରିମାଣ ସ୍ୱରୂପ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଫଳ-ପରିବା :

ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭୋଜନ ଗୋଟିଏ ଥରରେ ନ ଖାଇ ୪-୫ ଥରରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଥରକେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଚାପ ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ପଡ଼େ । ଭୋଜନରେ ଫଳ ଓ ପରିବା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନେବା ଉଚିତ୍ । ପତଳା ଚୋପା ଥିବା ଫଳ ତଥା ପରିବାକୁ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅଟାରୁ ମଧ ଚୋକଡ଼ ନ ବାହାର କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ମଇଦା ବିଲକୁଲ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଳୁ, ଗାଜର, କାକୁଡ଼ି, ମୂଳା ଚୋପା ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ । ଭୋଜନରେ ରସୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଭୋଜନରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ନିଦ :

କମ୍‌ସେ କମ୍ ୭ ଘଣ୍ଟା ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଅନ୍ତୁ । ରାତିରେ ଶୋଇବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଭୋଜନ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଆରାମ ମିଳେ । ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଭୋଜନ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଶୋଇ ପାରନ୍ତି ।

ପରିଶ୍ରମ :

ଘର ଓ ଅଫିସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ଦୌଡ଼ା ଦୌଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ପରେ ପରେ ଘରର ସିଡ଼ି ଚଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏଥିପ୍ରତି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ରୋଗୀକୁ ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ତେବେ କୌଣସି ଚୌକି ବା ଖଟରେ ଶୁଆଇ ବା କୋଳରେ ଉଠାଇ ଟେକି ନିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ରୋଗୀକୁ ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ :

ହୃଦ୍‌ଘାତରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତତ୍‌କାଳ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବା ସ୍ଥିତିରେ ନଥାଏ । ଯଦି ସେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ବିନା ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରୁଥାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ କମସେ କମ୍ ୮-୯ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଅନୁଚିତ । ଯଦି ରୋଗୀ ଦୁଇ ମହଲା ସିଡ଼ି ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ଚଢ଼ି ପାରିବ ଓ ଓହ୍ଲାଇ ପାରିବ ତେବେ ସେ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖି ପାରିବ ।

ଜଳବାୟୁ :

ହୃଦ୍‌ଘାତ ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ଗରମ ଓ ଅଧିକ ସର୍ଦ୍ଦିରୁ ପୁରା ରକ୍ଷା ପାଇଁବାକୁ ହେବ । ଏଣୁ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଏହି କଥାକୁ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଶୋକ :

କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଖୁସି କିମ୍ବା ଶୋକ ସୂଚନା ରୋଗୀକୁ ହଠାତ୍ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ରୋଗୀକୁ ଭାବନା ବା ଉଦ୍‌ବେଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ହିଁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ଅଟେ । ହୃଦ୍‌ଘାତ ରୋଗୀକୁ କ୍ରୋଧ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ସ୍ଥିତି ଯେପରି ନଆସେ ସେଥିପ୍ରତି ପରିବାରବାସୀ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗୀ ସାଥିରେ ବ୍ୟାପାରର ଲାଭାହାନି ନେଇ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଯଦି ରୋଗୀ କୌଣସି ବିଷୟରେ କିଛି ରାୟ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ବକ ଶୁଣିବା ଉଚିତ୍ । ତାଙ୍କ କଥା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରନ୍ତୁ ପଛକେ, ବିରୋଧୀ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ବଞ୍ଚିବାର ଆକାଂକ୍ଷା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ । ସେହି ଘରେ ତାଙ୍କର ଆଉ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, ଏପରି ଅନୁଭବ ତାଙ୍କୁ ଆଦୌ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ବିଷୟ ଉପରେ ରୋଗୀ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି, ସେପରି ବିଷୟ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ରୋଗୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ।

ଡ୍ରାଇଭିଙ୍ଗ :

ଯଦି ଡ୍ରାଇଭିଙ୍ଗ କରୁଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ପରେ କମ୍‌ସେ କମ୍ ୩-୪ ମାସ ଆରାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଦ୍ରୁତ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା ଓ ଟ୍ରାଫିକ୍‌ରୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ହୃଦୟ ଓ ନାଡ଼ିର ଗତି ପ୍ରାୟ ଅନିୟମିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତି ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ବ୍ୟାୟାମ :

ଯଦି ରୋଗୀ ପୂର୍ବରୁ କେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିନଥିବ ତେବେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପରେ ହାଲ୍‌କା ବ୍ୟାୟାମ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରଥମେ କେବଳ ହାତ ଗୋଡ଼ ହଲାନ୍ତୁ, ତାପରେ ହାଲ୍‌କା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଗତିଶୀଳ ହେବା ପରି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାର ସମୟ ସୀମା ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଯଦି ଧଇଁସଇଁ ହୋଇଯାଉଥାଆନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଦକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଔଷଧ :

ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହୋଇସାରିଥିବା ରୋଗୀକୁ, ନିଜ ଔଷଧ, ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପ୍ରତି ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ସଚେତନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ଲୋକ ନିୟମିତ ରୂପେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଔଷଧ ପରିମାଣ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କମାନ୍ତୁ ବା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ରୂପେ ଚେକ୍‌ଅପ୍ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ମଳତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଅଧିକ ଜୋର୍ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯାତ୍ରା :

ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ ଯଦି ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ତେବେ ଥରେ ନିଜର ପୁରା ଚେକ୍ ଅପ୍ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଷ୍ଟେସନ୍ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମରେ ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବେ କି ନାହିଁ ତାହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଡାକ୍ତର ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତର ଅନୁମତି ଦେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଷ୍ଟେସନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଶୀଘ୍ରତା ପୂର୍ବକ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନ ପଡ଼େ ।

ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ହ୍ୟାଣ୍ଡବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ । କଦାପି ଏକୁଟିଆ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସାଥିରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାଉଛନ୍ତି, ସେ ଆପଣଙ୍କ ଔଷଧ ବିଷୟରେ ଭଲ ରୂପେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ନିଜେ ଓଜନିଆ ଜିନିଷ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ୨ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ କିଛି ଚାଲବୁଲ କରନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ରହିବ । ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୫୦୦୦ ଫୁଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉତ୍ତେଜକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ :

ଦୂରଦର୍ଶନରେ ହାଲ୍କା ଫୁଲ୍କା କମେଡ଼ି ବା ଧାର୍ମିକ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଦେଖନ୍ତୁ । ଭୟାନକ ସିନେମା, ସିରିଆଲ୍, ଓ୍ୱାନ୍‌ଡ଼େ କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ୍, ହିଂସାତ୍ମକ ଓ ଉତ୍ତେଜକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯାହାର ପରିଣାମ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇପାରେ । ଘରର କଲିଂବେଲ୍‌ର ଘଣ୍ଟି ତୀବ୍ର ଶବ୍ଦ ଯୁକ୍ତ ଓ କର୍କଶ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ମ୍ୟୁଜିକାଲ୍ ବେଲ୍ ଠିକ୍ ରହିବ । କୋଳାହଳ ଠାରୁ ମଧ ରୋଗୀକୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀର କୋଠରୀରେ ଫୋନ୍ ଆଦୌ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ହଠାତ୍ କୌଣସି ଭଲ ମନ୍ଦ ଖବର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିପାରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା ରହେ । ରୋଗୀ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ତା ନିଦରେ ବିଲ୍‌କୁଲ ବାଧା ଉପୁଜ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବିଷୟଦ୍ୱାରା ସେ ଖୁସି ବା ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପାଏ ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଘରେ ଚିନ୍ତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଆୟୁର୍ବେଦିକ୍ ଜଡ଼ି-ବୁଟି :

ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ତଥା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଜଡ଼ି-ବୁଟି ପ୍ରାୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ରସାୟନ ରକ୍ତ ଓ ରକ୍ତବାହି ନଳୀରେ ଥିବା ଲିପିଡ୍ ନାମକ ରସାୟନର ଅକ୍ସିକରଣକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଲିପିଡ୍‌ର ଅକ୍ସିକରଣ ଦ୍ୱାରା ଧମନୀ କଠୋର ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତମୋଟା ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ହୁଏ ଓ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହୁଏ ।

ଲିପିଡ୍‌ର ଅକ୍ସିକରଣକୁ ଦ୍ରୁତ କରିବାରେ ଧୂମପାନ, ମଦପାନ, ଫୁଡ୍ ପ୍ରିଜର୍‌ଭେଟିଭ୍ ତଥା କେମିକାଲସ୍ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଚାପ ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିଭାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତାନୁସାରେ ଯୋଗର ସବୁଠାରୁ ସୁଗମ ଶୈଳୀ ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ଚାପ ଦୂର ହୁଏ । ଧ୍ୟାନମଗ୍ନ ହେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଲିପିଡ୍ ରସାୟନର ଅକ୍ସିକରଣର ଗତି ୧୨ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ ମାଂସାହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ଚର୍ବି, ଅମ୍ଳ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ରକ୍ତ ମୋଟା ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ କରିଦିଏ । କାରଣ ମାଂସରେ ଥିବା ଚର୍ବି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରରେ ଜମି ରହେ । ଏଣୁ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଜଡ଼ିବୁଟି ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।

